॥ श्रीराम प्रसन्न ॥

मानसशक्तिपरिचय.

लेखकः
रामचंद्र विनायक कुलकर्णी,
तासगांव.

हें पुस्तक रामचंद्र विनायक कुलकर्णी,
यांनीं तासगांव, जिल्हा सातारा,
येथें प्रसिद्ध केलें.

आवृत्ति पहिली.
१९१९.

किंमत १२ आणे.

Printed by S. M. Paranjape, at his Govardhan
Press, 6 Shukrawar, Poona City.

॥ श्रीराम प्रसन्न ॥

मानसशक्तिपरिचय.

लेखक :

रामचंद्र विनायक कुलकर्णी,

तासगांव.

हें पुस्तक रामचंद्र विनायक कुलकर्णी, यांनीं तासगांव, जिल्हा सातारा, येथें प्रसिद्ध केलें.

आवृत्ति पहिली.

१९१९.

किंमत १२ आणे.

Printed by S. M. Paranjape, at his Govardhan Press, 6 Shukrawar, Poona City.

॥ श्रीमंगलमूर्ति प्रसन्न ॥



अर्पणपत्रिका.

श्री. सरदार परशरामभाऊसाहेब पटवर्धन,
संस्थान तासगांव, यांच्या घराण्यांतील
श्रीमंत सिद्धीबाईसाहेब पटवर्धन
यांच्या ठिकाणीं मानसशास्त्राबद्दल
वसत असलेल्या आदराचें
निदर्शक म्हणून लेखकानें
त्यांना हें पुस्तक अर्पण
केलें आहे.

—o—

रामचंद्र विनायक कुलकर्णी,
उर्फ आनंदघन राम.
तासगांव.

प्रस्तावना.

स्वतःच्या मानससामर्थ्यानेंच घाबरलेल्याला धीर मिळावा, अनाश्रिताला आश्रय सांपडावा, संकटांत पडलेल्याला मदत व्हावी, दुःखिताला सुख लागावें, म्हणून हा

मानस–शक्ति–परिचय

वाचकां पुढें उभा आहे. त्याच्या परिचयानें मानसिक-शक्तिशास्त्र या दृष्टीनें मनाच्या सामर्थ्याचें पूर्ण ज्ञान करून देणाऱ्या मानस शास्त्राध्ययनाची आवड उत्पन्न व्हावी, हा लेखकाचा हेतु सर्वांतरात्मा भगवान् पूर्ण करील, अशी त्याला दृढ श्रद्धा आहे.

ज्येष्ठ शुद्ध १ }
शके १८४१. }

आनंदघन राम,
तासगांव.

अनुक्रमणिका.

॥ श्रीराम समर्थ ॥

मानसशक्तिपरिचय.

मंगल.

॥ रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ॥
॥ रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिध्यति भूतले ॥

वाराहोपनिषत्

भावार्थः—पारा व मन हे स्वभावतःच चंचल आहेत. पारा बद्ध झाला तर, व मन स्वाधीन झालें तर, (हें स्थिर मन) या भूतलावरील काय प्राप्त करून देणार नाहीं ? (सर्व कांहीं प्राप्त करून देईल.)

प्रकरण १ लें.

मानसशास्त्रशिक्षणाची अवश्यकता.

मुला, तूं आज शाळेंत जाऊन काय शिकलास, असा एका गृहस्थानें एका मुलाला सहज प्रश्न केला. तेव्हां तो मुलगा म्हणाला, मी आज घोकंपट्टी केली. विचार केला तर हें त्या मुलाचें उत्तर आज आम्हां सर्वांना लागू आहे.

आज आम्ही आपल्या शाळांतून काय शिकतों ? निवळ घोकंपट्टी. आपल्यापैकीं किती जणांना शिकल्याप्रमाणें कृतींत आणतां येतें ? मुळींच नाहीं म्हटलें तरी चालेल. असें कां होतें ? याकडे फारच थोड्यांचें लक्ष गेलें आहे. आज शिक्षणसंपादनाचें

खरें कार्य घडत नाहीं, आणि जो तो दुर्बळ राहतो आहे, ही गोष्ट कोणास नाकारतां येणार नाहीं. वस्तुतः पाहतां **शिक्षण हें सामर्थ्याची जननी आहे.** सत्य ज्ञान हें मनुष्याला सर्व तऱ्हेनें सामर्थ्यवान केल्याशिवाय रहात नाहीं, असें असतां आज आमच्या शिकलेल्या लोकांतील किती लोक आपल्या शिक्षणसामर्थ्याच्या जोरावर स्वतंत्रपणें सधन, संपन्न व सुखी झाले आहेत, हें तपासून पाहूं लागलें, तर शेंकडा एक देखील दिसण्याची मारामार आहे. शिक्षणक्रम संपल्यावर बहुधा सारेच लोक कांहीं थोड्या पाठ केलेल्या प्रमेयांना पार विसरून जाऊन निराळ्याच परिस्थितींत जाऊन पडलेले आढळून येतात. त्यांना पूर्वी परिचय करून घेतलेल्या विषयांचा पुढें काय व कसा उपयोग करावा, हेंच मुळीं समजत नाहीं; एवढेंच नव्हे, तर त्या ज्ञानाचा स्वतंत्रपणें उपयोग करून घेऊन स्वतःच्या बळावर सधन व संपन्न होण्याची कल्पना देखील पुष्कळांना असत नाहीं. असल्याच लोकांपैकीं कोणी कोठें सेवेकरीच बनतात, तर कोणी नवीन धनोत्पादक व्यवसाय न करितां दुसऱ्यांना निर्धन करून आपण सधन बनण्याचा कायदेशीर मार्ग पतकरतात; आणि बाकीचे कसे तरी जविनयाला ढकलीत राहतात. असें कां व्हावें ? शिक्षणापायीं द्रव्य व शरीर झिजवीत जो तो जिवापाड मेहनत करून शिकत असतांही इतका पेबळेपणा कां शिल्लक राहतो ? याचा बारीक विचार केला, तर या आमच्या शिक्षणांतच कांहीं तरी व्यंग आहे असें ठरतें, व हेंच खरें आहे.

आमच्या सर्व शिक्षणक्रमांत शिकण्याच्या विषयांना ग्रहण करण्याचें साधन जें **मन** त्या मनाकडे कोणीच लक्ष देत नाहींत. व त्या मनाचा परिचय कोणी कोठेंच करून देत नाहींत, आणि

कोणाला करून घेण्याचीही अवश्यकता भासत नाहीं. १ ज्या मनाच्या सामर्थ्यावर पुढील आयुष्य घालवावयाचें, २ ज्या मनाच्या सामर्थ्यावर संसाराचा गाडा ओढावयाचा, ३ ज्या मनाच्या सामर्थ्यानें आयुष्यांतील येणाऱ्या बिकट संकटांना धुडकावून लावावयाचें, त्या मनाला सामर्थ्यवान करण्याची गोष्ट तर बाजूसच राहो, पण त्या मनाचा परिचय तरी कोण करून देतो आहे! मग आमचीं मनें पेंवळीं राहिनात, तर काय करतील! ही न्यूनता ध्यानांत आणून शिक्षकांनीं व पालकांनीं शिक्षणाच्या आरंभापासूनच विद्यार्थ्यांना मनाचा परिचय करून दिला पाहिजे; तरच पुढें प्रत्येकाचें मन निरोगी व बळकट असें करतां येईल. पण ही गोष्ट सर्वच विसरले आहेत. मानसिक सामर्थ्य निर्माण करण्याकडे कोणाचेंच लक्ष जात नाहीं. शाळेंतील शिक्षणक्रमांत तें मिळत नाहीं. आणि घरांतही कोणी त्याचें शिक्षण देत नाहीं. समाजांत पाहून मिळेल, असें म्हटलें, तर जवळपास मानसिक शक्तीचा खंबीर असा मनुष्य दिसण्याचीच पंचाईत आहे. नुसत्या शाळेंतील शिक्षणानें समाजाची योग्य सुधारणा होत नाहीं, म्हणून समाजाला योग्य वळण लावण्याच्या निमित्तानें जे पुष्कळ लोक पुढें आलेले आहेत, व येत आहेत, ते ज्ञान देण्याकरितांच म्हणून पुस्तकांवर पुस्तकें, मासिकांवर मासिकें, आणि वर्तमानपत्रांवर वर्तमानपत्रें काढीत आहेत. त्या सर्वांचें निरीक्षण केलें, तर त्यांतील कांहीं थोडीं खेरीज करून बाकीचीं स्वतः-ची चैन चालविण्यासाठीं किंवा निरर्थक मतभेद वाढविण्यासाठींच निघत असून त्यांत मनाला दुबळें करणाऱ्या, रोगी करणाऱ्या व परावलंबी बनविणाऱ्या लेखांचीच समृद्धि दिसून येते. कोणी संगीत नाटकांशीं परिचय करून देतो, तर कोणी कादंबऱ्यांशीं परिचय करून देतो. कोणी चटण्या कोशिंबिरींशीं

गांठ घालतो, तर कोणी सटर फटर लेखांनीं पृष्ठें भरून काढतो. अशानें अज्ञ समाज खालावत जाऊन त्याला तसल्याच भिकार वाङ्मयांत घुसण्याची संवय लागत चालली आहे. तरी देशाचें सुदैव म्हणून मानसिक उन्नतीशीं परिचय करून देण्याचें अमोलिक काम करण्यास कांहीं थोडे कां होईनात पण चांगले झटणारे लोक जिवापाड श्रम करीत आहेत. अशांच्याकडे सर्वांचें लक्ष लागलें पाहिजे. कारण, **आपलें मन जर बळकट नसेल, तर बळकट असें दिसणारें शरीरही दुबळें आणि निरुपयोगी ठरतें.**

यासाठीं ज्याला टिकावयाचें असेल, त्यानें आपणच प्रयत्न करून आपलें मन बळकट केलें पाहिजे. त्याशिवाय खऱ्या सुखाची प्राप्ति होणार नाहीं. मन बळकट होण्याला त्या मनाशीं परिचयच ठेविला पाहिजे. त्याच्याशीं नित्य परिचय ठेविल्यावांचून त्याचें सामर्थ्य वाढवितां येणार नाहीं. व मनाचें सामर्थ्य वाढलेलें असल्याखेरीज मनाच्या अद्‌भुत शक्तीचा अनुभव घेतां येणार नाहीं. असें असल्यामुळें आपणाला मनाची ओळख करून घेतली पाहिजे.

ज्या मानवी मनाला कोणतींही व्यसनें, निरुपयोगी करमणुकी, चैनीचे खेळ आणि बाष्कळ विषय, यांनीं आपल्या हुकमतीखालीं घेतलें असेल, तसल्या मनाचा मनुष्य कितीहि शिकलेला असला, तथापि त्याच्या मनांत या सामर्थ्याचा लेशही आढळणार नाहीं.

मन स्वभावतःच चंचल असल्यामुळें प्रत्येकानें धैर्यानें, चिकाटीनें व नेटानें आपल्या मनाला आवरून धरण्यास शिकून हळूं हळूं त्याच्यांत स्थैर्य उत्पन्न करतां करतां त्याला सामर्थ्यवान करावें लागतें. त्याशिवाय मानसिकशक्त्यनुभव घेतां येत नाहीं.

आज कांहीं थोड्या शिक्षित लोकांना मानस शास्त्राचें जें कांहीं थोडें ज्ञान मिळालेलें आहे, व मिळत आहे, तें फक्त " इंद्रिय-द्वारा विषयांच्या बाह्य ठशांचा बोध मनाला कसकसा होतो, मनाचे हुकूम आंतून इंद्रियांपर्यंत कोठून कसकसे येऊन पोहोंचतात, त्यासाठीं तंतुजालांची रचना कशी केलेली आहे, ज्ञानतंतूंचा व मेंदूचा संबंध कसकसा जडलेला आहे, " इत्यादि माहिती जेवढी शारीरशास्त्र व मानसशास्त्र यांच्या शिक्षणाबरोबर मिळते, तेवढेंच ज्ञान मिळत असतें. याशिवाय मेंदूच्या कोणकोणत्या भागापासून मनाच्या कोणकोणत्या वृत्ति व विचार उत्पन्न होतात, हें ज्ञान सांगणारें एक स्वभावपरिज्ञान शास्त्र (फ्रेनॉलजी) ही क्वचित कोणाच्या अवलोकनांत येत असेल. पण तेवढयानें मानसशास्त्राची माहिती पूर्ण होत नाहीं. कारण, मानसिक शक्ति या दृष्टीनें यांत कांहींच विचार झालेला नाहीं. तो झाला म्हणजे मग मानसशास्त्राची पूर्तता झाली.

कोणतेंही कार्य करावयाचें असो, त्या कार्यारंभीं तें कार्य करणारी शक्ति अगोदर पैदा केली पाहिजे आणि मग त्या शक्तीचा योग्य उपयोग केला पाहिजे, तरच तें कार्य यशस्वी होतें, असा नियम आहे. त्याप्रमाणेंच मानसिक शक्तीच्या सामर्थ्यानें जीं कार्यें करावयाचीं असतात, तीं करण्यासाठीं मानसिक शक्ति कशी मिळवावी व तिचा उपयोग कसा करावा, हें ज्ञान मिळवून घेणें अवश्यक आहे.

प्रकरण दुसरें.

मानसिकशक्त्यनुभवास मनोदौर्बल्याची आडकाठी.

आपल्या इंद्रियांवर मनाची सत्ता चालते, आपलें शरीर मनाच्या सत्तेखालीं आहे, आपल्याकडून होणाऱ्या कर्मेंद्रियांच्या क्रिया मनाच्या सत्तेखालीं आहेत, इतकी मनाच्या सत्तेची ओळख सर्वांना पटते. पण मनांत यापेक्षांही फार अद्भुत सामर्थ्य आहे, हें खरें वाटण्यास मनाच्या सामर्थ्याचे कांहीं तरी अनुभवच यावे लागतात. हे अनुभव येण्यास मनाचा जो खंबीरपणा लागतो, तोच पुष्कळांच्या ठिकाणीं असत नाहीं. मनाचा अम्मल इंद्रियांवर चालतो, हें खरें आहे, असें नुसतें बोलणारे व इतका नुसता विचार पटणारे बरेच लोक असतात. परंतु त्यांना पटलेल्या या विचाराप्रमाणें आपल्या मनाच्या या एवढ्या सामर्थ्याचा उपयोग आपल्या कल्याणाकडे करून घेण्याचें मानासिक सामर्थ्य विद्वान म्हणविणाऱ्या शेंकडो पढत मूर्खांत देखील असत नाहीं. अशांना मानसिक शक्तीच्या अद्भुत सामर्थ्याची कल्पना आली नाहीं, तर त्यांत दुसऱ्याकडे काय दोष आहे? ज्याला ज्ञानाच्या मोठमोठ्या गोष्टी बोलतां येतात, पण एखाद्या इंद्रियाच्या क्षुल्लक पण अनवश्यक असून उलट अपायकारक अशा मागणीच्या तलफेविरुद्ध मानसिक शक्तीचा अम्मल न चालवितां येऊन जो एखाद्या भिकार झाडपाल्याचा दासानुदास बनतो, अशा मनुष्याला, **या मनाच्या सामर्थ्यानें पंचमहाभूतांवरही अम्मल चालवितां येतो**, हें कसें पटणार? ज्याला आपल्या लहान मुलाच्या मूर्खपणाच्या वेड्यावांकड्या कृत्यांवरही आपल्या मनाची सत्ता चाल-

वितां येत नाहीं, त्याला **या आपल्या मनांत आपल्या परिस्थितीवरही सत्ता चालविण्याचें सामर्थ्य आहे,** हा सिद्धांत कसा खरा वाटणार ? ज्याच्यापुढें आज करण्याला योग्य अशीं शेकडो सत्कर्में तयार असतांना त्या सत्कर्मांकडे आपल्या इंद्रियांना लावण्याची देखील शक्ति ज्याच्या मनांत आलेली नाहीं, असल्या दुर्बळ मनाच्या मनुष्याला **मनाची सत्ता पूर्व कर्मांवरही चालते,** हें तत्त्व कसें उमजणार ? आणि कांहींहि अपराध केला नसतां पोलिस शिपाई पाहिला कीं थरथर कांपणाऱ्या अजागळ गळेलठ्ठांना **आपल्या मनांत काळावरही सत्ता चालविण्याचें सामर्थ्य आहे,** हें ऐकून घेण्याला तरी कसें रुचणार ?

मानसिक सामर्थ्याचे अनुभव येण्याचें **मी ईश्वरावर सुद्धां सत्ता चालवून या भूलोकीं आणीन, मग या पृथ्वींतील वस्तूंची कथा काय,** इतका आत्मविश्वास असावा लागतो. तो दुर्बळ मनाच्या मनुष्यांत कसा निर्माण होणार ? तो निर्माण होण्यासाठीं निर्बळ मनाच्या मनुष्यांनीं आपलें मनोबळ वाढविलें पाहिजे. आज आपल्यांतील मनोबळ फार कमी झालेलें आहे. तरी तें वाढविण्याकडे कोणाचेंच लक्ष जात नाहीं. अशिक्षित वर्गापैकीं पुष्कळ लोकांना आजच्या कष्टमय स्थितींतही तासाचे तास उगीच चकाट्या पिटीत राहण्याला वेळ आहे, पण मानसिक सामर्थ्य मिळविण्याचा अभ्यास करण्याला वेळ नाहीं. या लोकांना याबद्दल अशिक्षितपणाची सबब तरी पुढें करतां येईल, पण सुशिक्षित म्हणविणारांना याबद्दल काय सबब सांगता येईल ?

शिकलेल्या पुष्कळ लोकांना मेंदूचा थकवा घालविण्याच्या पोकळ निमित्ताखालीं हसपिटाच्या खेळांत आपण गुंतण्याला व दुसऱ्यांना गुंतविण्याला वेळ आहे, आणि निरर्थक गप्पा ठोक-

ण्याला वेळ आहे, पण मानसिक सामर्थ्य वाढवून स्वतःचें व समाजाचें हित करण्याला वेळ नाहीं.

जुन्या विचाराच्या पुष्कळ लोकांना दांभिकपणानें पोथ्या वाचण्याला वेळ आहे, पण मनाच्या सर्वोपयोगी शक्तीची ओळख पटवून घेऊन खरें हित साधण्याला वेळ नाहीं.

या सर्वांचें खरें कारण म्हटलें म्हणजे सरकारी शाळांतील किंवा घरांतील शिक्षणांत मनाच्या स्वरूपज्ञानाची दिशाच कोणापुढें येत नाहीं, हें आहे. यामुळें अतिशय महत्त्वाच्या उन्नतीसाठीं परमेश्वरानें मनुष्यास दिलेली अगाध मानसिक शक्ति आपणांस श्रेष्ठ म्हणविणारे ब्राह्मण व आपणांस सुशिक्षित म्हणविणारे विद्वान् व्यर्थ खर्च करून उलट तिला क्षीण करीत आहेत. आणि खालचा समाज तर तिचा दुरुपयोग करून केवळ अधःपाताला जात आहे.

या समाजाच्या अधःपाताचें खापर ज्या सुशिक्षितांकडे मुलांना शिक्षण देण्याचें काम आहे, व ज्यांकडे समाजाला ज्ञान देण्याची व वळण लावण्याची कामगिरी आलेली आहे, किंवा त्यांनीं पतकरलेली आहे, अशांच्याच माथीं येऊन आदळणार. म्हणून त्यांनीं याचा नीट विचार केला पाहिजे. ते जर ही आपली कामगिरी बाजविणार नाहींत, तर योग्य कर्तव्य करण्यासाठींच म्हणून त्यांच्याजवळ दिलेली त्यांची मानसिक शक्ति त्यांच्यापासून नष्ट होऊन त्यांना त्या मानसिक शक्तीची ओळखसुद्धां राहणार नाहीं.

प्रकरण तिसरें.

मानसिकशक्त्यनुभवाभ्यासरहस्य.

आपल्याच जवळ आपली मानसिक शक्ति असतांना व तिच्याच साह्यानें पावलोपावलीं आपले सर्व व्यवहार आपण करीत अस-

तांना तिच्यांत कांहीं तरी अद्‌भुत सामर्थ्य असेल, अशी साधारणपणें कोणाला कल्पनासुद्धां येत नाहीं, ती कां, हें आपण पाहूं.

आपण नित्य पिण्यासाठीं तोंडांत पाणी सोडीत असतां या पाण्यांत मोठमोठ्या चक्या चालविण्याचें सामर्थ्य आहे, ही कल्पनाही येत नाहीं. हेंच थेंबाथेंबानें माळावर पडणारें पावसाचें पाणी ओहोळांत येऊन तेथून नदींत जमून गेल्यावर त्या पाण्याच्या सामर्थ्याची थोडीशी कल्पना येऊं लागते. आपण नित्य स्वयंपाक करीत असतां भांड्यांतून बाहेर पडत असलेली वाफ पहात असतांही, तिच्या अंगच्या विलक्षण सामर्थ्याची कल्पना आपणांस येत नाहीं; पण तीच वाफ इंजिनांत कोंडून राहिली असतां जेव्हां प्रमाणशीरपणें बाहेर पडूं लागून गिरण्या किंवा आगगाड्या चालवूं लागते, तेव्हां वाफेच्या अंगांतील शक्तीची प्रचिति येते. याचप्रमाणें **कोणत्याही सूक्ष्म शक्तीचें सामर्थ्य अनुभवास येण्याला तिचें एकीकरण होऊन योग्य प्रमाणानें तिला मार्ग मिळावा लागतो**, तरच ती साधारण बुद्धीच्या मनुष्याच्या मनावर आपल्या सामर्थ्याची कल्पना उठविते. म्हणून **मनाचें सामर्थ्य प्रत्ययाला येण्यास त्याच्या निरनिराळ्या बाष्कळ व निरुपयोगी व्यापारांनीं व्यर्थ खर्च होत असलेली शक्ति ते व्यापार थांबवून मनाचें एकीकरण करण्यानेंच वाढून अनुभवाला येते.**

हें मनाचें एकीकरण मनाशीं परिचय करून त्याच्या स्वभावाची ओळख करून घेऊन अभ्यासानेंच साधतां येतें. या मनाच्या एकीकरणानें त्याच्या शक्तीच्या जोरावर मग उद्दिष्ट कार्यें साधतां येतात.

मनाच्या एकीकरणाचा अभ्यास करून त्या योगें मानसिक शक्तीचा संचय करून अनुभव पाहणाऱ्या जिज्ञासु व कर्तव्यतत्पर

मनुष्यासाठीं पूर्वींपासून सर्वांना माहीत असलेला साधा अभ्यासच मी सांगणार आहें. पण आतां तो थोडक्या तत्त्वांसह नव्या मांडणीनें पुढें मांडणार आहें.

तत्त्वें.

१ ज्याप्रमाणें विद्युत्शक्तीच्या सामर्थ्याचे अनुभव पाहण्यास विद्युत्स्वरूपी अणूंना तेजः परमाणूंचें (इलेक्ट्रॉन्सचें) रूप येण्यासाठीं त्यांचें प्रवहण नियमित होऊन संचय व्हावा लागतो, त्याप्रमाणेंच मानसिक शक्तीच्या सामर्थ्यानुभवासाठीं शरीरांत कार्य करीत असलेली मानसिक शक्ति हृदयांत (ब्रह्महृदयांत=तालुस्थानांतर्गत मेंदूंतील मध्यवर्ती पिंडांत=पायनल बॉडींत) संचित करावी लागते.

२ ही मानसिक शक्ति संकलित कारितांना कर्मेंद्रियांचे गतियुक्त व्यापार व ज्ञानेंद्रियांचे बाह्यज्ञानग्रहणव्यापार कांहीं काल मंद करून अगर बंद ठेवून त्या योगें बाहेर जात असलेला मानसिकशक्तिप्रवाह अंतर्मुख करून आंतरविचारनियमनानें तो एका केंद्रांत आणावा लागतो.

३ या वरील दोन नियमांप्रमाणें संचित व केंद्राभिमुखी केलेल्या मानसिक शक्तीचा जोरदार प्रवाह आपलें इष्ट कार्य जलद व पूर्ण होण्यासाठीं योग्य मार्गानें व योग्य प्रमाणानें त्या कार्यावर सोडावा लागतो.

या साध्या तीन तत्त्वांला धरून मानसिक शक्तिसामर्थ्यानें इष्ट कार्य पूर्ण करून घेण्यासाठीं मानसिकशक्तिप्रयोग कसकसे करावे, त्यांच्या निरनिराळ्या अभ्यासांची* मांडणी केलेली असते.

---

* याच लेखकाचें " मानसशास्त्राची थोडी ओळख " " संकल्प सामर्थ्य " इ० मानसशास्त्रविषयक निरनिराळें वाङ्मय पहा.

प्रकरण चवथें.

साधे प्रथमाभ्यास.

जेव्हां शारीरिक श्रमानें इंद्रियांना थकवा येतो, अथवा मानसिक कामानें जेव्हां मनाची शक्ति क्षीण होते, तेव्हां त्यांना नव्या दमाची अवश्यकता उत्पन्न होते. त्या वेळीं त्यांना थोडा विसावा देऊन आपल्या थकलेल्या इंद्रियांतील व कंटाळलेल्या मनांतील कार्यकारी शक्तीला नवजीवन आणण्यासाठीं शुद्ध मनाकडे पाठवावें लागते, असा सृष्टीचा–प्रकृतीचा–नियम आहे. त्याप्रमाणें तुम्ही आपण होऊन योग्य वेळीं थोडा विसावा दिला नाहीं, तर इंद्रियें व मन फार थकल्यावर मग सृष्टिदेवी त्यांना त्या कामावरून सक्तीनें हांकलून देते. तेव्हां मग सर्वांना आपोआप विसावा घेणें भाग पडतें.

फाजील कष्टाळू असे पुष्कळ लोक इंद्रियांना व मनाला विसावा देण्याचा प्रकृतीचा नियम जाणून बुजून धाब्यावर बसवितात. आणि मग त्या नियम मोडण्याचा अतिरेक झाला असतां त्यांच्या इंद्रियांना कांहीं मुदतीची किंवा कायमची कांहीं शिक्षा होते, तेव्हां त्यांना पश्चात्ताप करण्याची पाळी येते. असली फाजिल कर्तबगारी दाखविणाऱ्या मनुष्या, तुला जरी मानसशास्त्रनियमांचें ज्ञान करून घ्यावयाचें नसलें व त्या नियमांनीं थोड्या वेळांत अधिक सामर्थ्य मिळवून घेण्याची इच्छा नसली, तथापि तूं विश्रांतीच्या बाबतींत आपल्या हातून निदान सर्वसाधारणपणें वैद्यकीय नियमांचें उल्लंघन होणार नाहीं एवढी तरी खबरदारी अवश्य ठेवीत जा.

तूं नित्यशः भाड्याच्या बैलासारखें राबण्यांत दिवसाचे दिवस व रात्रींच्या रात्री काढीत असतांना आपण इतके श्रम कशासाठीं

घेतों आहों, या ध्येयाची तुझी क्षुद्र कल्पना आपल्या इंद्रियांना सुख मिळावें यापेक्षां पुढें गेलेली नाहीं. आपल्या सुखासाठींच कुटुंबपोषण व उदरभरण व्हावें म्हणून द्रव्यार्जनाचे व दुसऱ्याची हांजी हांजी करण्याचे इतके कष्ट करतां करतां भोजन व सुख या तुझ्या ठरलेल्या मुख्य गोष्टींकडे सुद्धां तूं किती दुर्लक्ष्य करतोस ! अरेरे गरीब बिचाऱ्या ! ज्यासाठीं तूं इतकी दगदग करतोस, इतके कष्ट सोसतोस, त्या तुझ्या नित्याच्या भोजनाच्या वेळेला तरी तुझ्या मनाला कांहीं निवांतपणा तूं देतोस का ? एखाद्या ससाच्या मागें जशीं अनेक शिकारी कुत्रीं लागलेलीं असतात, त्याप्रमाणें तुझ्या जेवणाच्या वेळेला देखील तुझ्या मनामागें कामाचीं सतरा व्यवधानें लागलेलीं असतात. तुला दिवसाच्या पोटीं विश्रांतीसाठीं म्हणून परमेश्वरानें नेमून दिलेल्या रात्रीच्या वेळीं देखील या द्रव्यार्जनाच्या पायीं तुला विश्रांति व सुख घेतां येत नाहीं ! तुझ्या चाललेल्या कष्टाच्या गाड्याला आठ पंधरा दिवसांनीं विसावा मिळावा म्हणून ठरविलेल्या सुट्टीच्या नियमित दिवसांत तरी तूं तुझ्या इंद्रियांना व मनाला कितीसा विसावा देतोस ? कष्टाच्या योग्य वेळीं विसावा दिला नाहीं, आणि आज प्राप्त असलेल्या स्थितींतील योग्य सुख अनुभवतां आले नाहीं, तर आपण या कार्याला अपात्र होणार, हा विचार तुझ्या मनाला कधीं तरी शिवला आहे काय ? पूर्वीं कधीं हा विचार आला नसला, तरी आतां सावध हो ! विश्रांति व सुख न घेतां सदोदित श्रम करून द्रव्यार्जन करणाऱ्या शेंकडो मनुष्यांचीं उदाहरणें तूं आपल्या डोळ्यांसमोर आण, म्हणजे अशा रीतीनें प्रकृतीचा अपराध करणाऱ्या मनुष्यांना मधुमेह, अर्धांग, क्षय, इत्यादि विकारांनीं अकालमृत्यूची शिक्षा झालेली आहे, याबद्दल तुझी खात्री पटेल. अशा

अपराध्यांना अशी शिक्षा देऊं नये, तर प्रकृतीनें तरी काय करावें ? म्हणून केवळ पैशासाठीं हपापून रात्रीचा दिवस करून नीट जेवणाकडेही लक्ष न देतां **" कष्ट करणाऱ्या मनुष्या, तूं कष्टाच्या प्रमाणांत विसावा घे "** तूं विसावा घेण्याचें शास्त्र शीक. पद्धतशीर विसावा कसा घ्यावा ती कला व तें ज्ञान मानसशास्त्रच तुला शिकवील. त्यानें दाखविलेल्या मार्गानें तूं नीट जा, म्हणजे मग तूं कितीही कष्ट केलेस, तरी तुला भीति नाहीं.

धडा पहिला.

कष्ट करणाऱ्या मनुष्यानें कोणतेंहि काम करीत असतां आतां जरा थांबावें, विसावा घ्यावा, अशी पहिली सूचना होण्याबरोबर क्षणैक विश्रांति घ्यावी, हें उत्तम. पण पुष्कळांना ही पहिली सूचनाच अगोदर ध्यानांत येत नाहीं, आणि कित्येकांच्या ही लक्षांत येऊनहि कोणी ती मानीत नाहींत. हें ठीक नाहीं. कोणतेंहि कार्य करीत असतां झालेल्या झिजेची व खर्चलेल्या शक्तीची एकसारखी भर होण्यासाठीं विसावा घेण्याची मिळत असलेली सूचना थोडेंसें लक्ष्य ठेवलें असतां प्रत्येकाला समजण्यास नड पडणार नाहीं.

या पहिल्या सूचनेबरोबर तें कार्य करीत असतां आपले हातपाय वगैरे सर्व शरीर ज्या स्थितींत असेल त्याच स्थितींत सर्व इंद्रियें सैल सोडून आपली पाठ मात्र सरळ करून आपले डोळे मिटून त्याच स्थितींत सुमारें पांच सेकंद मन स्थिर करून राहून मग पुन्हां आपल्या उद्योगास लागावें. अशा रीतीनें सृष्टीच्या आज्ञेबरोबर आंतील सामर्थ्य आणण्यासाठीं मनाला आंत जाऊं देऊं लागलें, तर अशा प्रत्येक वेळीं सामर्थ्याचा प्रवाह एकसारखा चालू राहून कोणतेंही कार्य करीत असतां आळस व थकवा न

येतां तें कार्य करण्यास आरंभ करितांना जो उत्साह, जी तरतरी व जो आनंद असेल, तोच उत्साह, तीच तरतरी, व तोच आनंद काम करीत असतां व कामावरून उठल्या वेळींही कायम आहे, असा अनुभव येईल.

धडा दुसरा.

प्रकृतीनें स्वस्थता घेण्याबद्दल मनाला दिलेल्या कंटाळ्याच्या पहिल्या सूचनेकडे लक्ष्य न देतां तसेंच काम करीत राहिलें, तर पुन्हां एकदां सूचना होते. तिच्याकडेही लक्ष्य गेलें नाहीं, तर तिसऱ्या वेळेला फिरून एकदा सूचना होते. या सूचना एकीपेक्षां एक अधिक संवेदनीक असतात. प्रकृतीच्या या तीनही सूचना व्यर्थ गेल्या, म्हणजे ती कार्यकारी मनाला व इंद्रियांना एकदम तें काम बंद करण्याचा हुकूम सोडते. त्याबरोबर तोंड वासतें, जांभई येते, हातपाय लांब होतात, आणि कांहीं तरी आवाज करीत तोंडावाटे उच्छ्वास बाहेर पडतो. यालाच व्यावहारिक भाषेंत आंगमोडा देणें किंवा आळस देणें म्हणतात.

पहिल्या सूचनांकडे दुर्लक्ष्य झाल्यामुळें जेव्हां ही आळसाची आज्ञा होते, तेव्हां इंद्रियांना बराच थकवा आलेला असतो. व मनालाही बराच कंटाळा आलेला असतो. तो सर्व जाऊन शक्ति, उत्साह व तरतरी पूर्वींप्रमाणें येण्यासाठीं तें काम सोडून मनाला व शरीराला पुष्कळ वेळ विसावा घ्यावा, असा प्रकृतीचा हेतु असतो. पण काम करणाऱ्या मनुष्याला जेव्हां थांबण्याची सोय नाहीं, असा कामाचा लकडा मागें असतो, तेव्हां तो मनुष्य कामांत खर्च झालेली शक्ति पुन्हां पूर्ववत् येई तोंपर्यंत विसाव्यासाठीं न थांबतां फक्त आळस देऊनच पुन्हां लागलाच कामाला लागून आपल्या शरीराला व मनाला अधिक ताण देऊन अधिकच

निःशक्त करतो. अशा रीतीनें शरीर व मन अशक्त होऊं नये, त्यांत पूर्ववत् सामर्थ्य राहून काम एकसारखें करण्याचा उत्साह मनांत कायम टिकावा म्हणून प्रसंगीं खालीलप्रमाणें प्रयोग करावा.

१ काम थांबविण्याची आळसरूपी सूचना झाल्याबरोबर तेथल्या तेथेंच अनवघड अशी आसनमांडी घालून सरळ व ताठ बसावें, आपले हात गुडघ्यावर ठेवावे, आपले डोळे मिटावे व सावकाशपणें उच्छ्वास सोडून श्वासोच्छ्वास सावकाश वाहूं द्यावे.

२ याप्रमाणें बसलेल्या स्थितींत हातपाय, हाताचीं बोटें, डोळ्याच्या पापण्या, मान व ओठ आणि सर्व शरीर यांत कांहींही हालचाल किंवा चलबिचल न करतां आपल्या चाललेल्या श्वासोच्छ्वासावरच लक्ष ठेवून सुमारें तीन ते पांच मिनिटें स्थिर व स्वस्थ बसावें. तेवढ्या वेळांत शांतता व समाधान यांचा अनुभव आल्यावर आपणाला तें कार्य आणखी किती वेळ करावयाचें आहे, तें अजमावून अमुक वेळ थकवा किंवा आळस न येतां काम करावयाचें आहे, असें मनाला सुचवून मग आपल्या कामास लागावें.

प्रकृतीनें काम थांबविण्याची आज्ञा देऊन अभ्यंतर शक्ति आणण्यास मनुष्याला जेव्हां जोराची सूचना करून कामांतून इंद्रियांना मोकळें केलेलें असतें, त्या वेळीं त्या संधीचा उपयोग वर सांगितल्याप्रमाणें सामर्थ्य आणण्याकडे न करतां थकल्या भागलेल्या इंद्रियांवर जबरी करून नुसता आळसच देऊन पुन्हां काम करण्यास लागलें, तर प्रकृति पुन्हां तीन वेळां जोराच्या सूचना देते. त्या मानून तें काम बंद केलें नाहीं, तर तें कार्य करणाऱ्या स्मृतीलाच ती माघारी बोलावते. त्या वेळीं काय करावें तें धड सुचत नाहींसें होतें, इंद्रियें सामर्थ्यहीन होतात, आपोआप डोळे मिटूं लागतात,

आणि मग पुढें कांहीं न करतां स्वस्थ पडावें अशी पाळी येऊन मनुष्य कंटाळून, दमून जमिनीवर आंग टाकतो. हा सृष्टीचा–प्रकृतीचा–सामर्थ्य घेऊन येण्यास जाण्याचा हुकूम असतो. या हुकुमानें थकलेलीं इंद्रियें मलूल होतात, श्वास आपोआप दीर्घ होतात आणि मन अंतरांत लीन होऊं लागतें. अशा त्या प्रकृतीच्या सामर्थ्य घेऊन येण्याच्या प्रयोगालाच व्यवहारांत **झोंप** म्हणतात.

पुष्कळ लोकांना काम करण्याच्या वेळेच्या मानानें त्या वेळेच्या निदान एक द्वितीयांश वेळ झोंपेंत घालवावा लागतो. त्याशिवाय पुन्हां काम करण्याचें सामर्थ्य व हुरुप येत नाहीं. ही खरोखरी कष्टाचीं कामें करणाऱ्या माणसाची गोष्ट झाली. पण दिवसाचे बारा बारा तास रिकाम टेकडेपणांत घालविणारीं माणसें देखील आपल्या आयुष्यांतील अमूल्य वेळ नित्यशः निष्कारण झोंपेंत खर्च करीत धरणीला व्यर्थ भार होऊन राहिलीं आहेत. अशांचा विचारच सोडून दिला, तरी कष्ट करणाऱ्या मनुष्यानें देखील आपल्या अहोरात्रीचा एक तृतीयांश काळ झोंप घेण्यासाठीं–केवळ शारीरिक श्रमहरणाचें सामर्थ्य घेऊन येण्यासाठीं–म्हणून खर्च करणें त्याला योग्य नाहीं. ही झोंपेची अवस्था परमेश्वरानें असल्या क्षुल्लक कामासाठींच केवळ दिलेली नाहीं. तिचा उपयोग याशिवाय दुसऱ्या फार मोठ्या अतिमहत्त्वाच्या कार्याकडे करावा, म्हणून ही एक थोर देणगी दिलेली आहे. ती कशी व तिचा खरा उपयोग काय व तो कसा करून घ्यावा, हें सर्व विवेचन स्वतंत्रपणें "मानसिकशक्तिशास्त्रांत" येणारच आहे. तरी पण किती श्रमाला नुसते श्रम हरण्यासाठींच म्हणून किती झोंप पुरेशी होते, हें या ठिकाणीं दाखवून दिलें पाहिजे.

मनुष्यापेक्षां अधिक काल कष्टाचे श्रम करणाऱ्या पशुपक्ष्यांच्या श्रमाचा थकवा जाण्यास त्यांना देखील दिवसाच्या पोटीं

केवढीशी झोंप पुरते व ते ती कशा स्थितींत व किती घेतात, याचें निरीक्षण करावयाचें असेल, तर त्यानें गोठ्यांतील बैलावर, तबेल्यांतील घोड्यावर, पिंजऱ्यांतील राघूवर व ठाणावरील हत्तीवर, एक सारखा पहारा करून पाहून आपल्या मनाची खातरी करून घ्यावी. बारा तास नांगरास चाललेले बैल व टांग्यास पळालेले घोडे रात्रीच्या बारा तासांत हातपाय पसरून किती वेळ जमिनीवर घोरत आडवे पडतात, हें पाहिलें असतां दिवसाच्या कांहीं तासांत कांहीं थोडेसे श्रम करून हुश्श करणाऱ्या सर्व प्राण्यांत श्रेष्ठ असणाऱ्या बुद्धिवान् मनुष्य प्राण्याला गाद्यावर गाद्या घालून व रजयांवर रजया पांघरून आठ आठ तास घोरत प्रेतासारखें पडून राहतांना श्रम हरण्यासाठींच झोंप घेतों, असें म्हणण्याला खरोखरी लाज वाटली पाहिजे.

कष्टाच्या श्रमाचा थकवा नाहींसा होण्यासाठीं शरीराला थोडा वेळ स्थिरता देऊन व मनाला थोडा वेळ अर्धवट झोंपेच्या स्थितींत नेऊन ठेविल्यानें जर पशुपक्ष्यांचें भागतें, तर मनुष्याचें हें श्रमहरणाचें कार्य झोंप न घेतां यापेक्षांहि थोड्या वेळांत कां भागूं नये, हा विचार सुविचारी माणसांपुढें उभा राहून श्रमहरणाची सोपी युक्ति देखील त्यांच्या पदरांत टाकून देतो.

धडा तिसरा.

काम करून करून थकवा येऊन मनाला कंटाळा येऊन आतां पुरें असें वाटेल, तेव्हां ताजेतवानें होण्यासाठीं तुम्ही जमिनीवर पडलेंच पाहिजे, हें खरें. पण अशा वेळीं जलद ताजेतवानेपणा यावा, म्हणून पद्धतशीर मार्गच पतकरला पाहिजे.

अशा थकव्याच्या वेळीं जमिनीला जरा पाठ लावली पाहिजे, असें म्हणतात. या म्हणण्यांत खरोखरीच शास्त्रीय सत्य आहे.

या वेळीं जमिनीला बरोबर पाठ लावली पाहिजे. उगीच आडवें तिडवें लवंडून पडून उपयोगाचें नाहीं.

श्रमहरणासाठीं जशी आंतून अंतरात्म्याकडून जीवनशक्ति मिळते, तशीच ती बाहेरून पृथ्वीपासूनहि मिळत असते. ती कशी, कोणत्या स्वरूपानें व कोठून मिळते, इत्यादि सशास्त्र विवेचन पाहण्याची जिज्ञासा असेल, त्यानें तें याच लेखकाच्या '**सर्वोपयोगीं प्राणायाम**" या पुस्तकांत पहावें. बाकीच्यांनीं अनुभवासाठीं खालील प्रयोग करून प्रत्यक्ष अनुभव घेऊन पहावा.

ज्या वेळीं शारीरिक श्रमानें किंवा मानसिक श्रमानें फार थकवा आला असेल, तेव्हां तो थकवा जाऊन पुन्हां थोडया वेळांत भरपूर सामर्थ्य व उत्साह यावा, यासाठीं त्या वेळीं सुक्या, सपाट व उघडया जमिनीवर उघडया पाठीनें जमिनीला पाठ लावून उताणें निजावें. निदान आपली पाठ व जमीन यांत विद्युत्-प्रतिबंधक असें कांहीं नसावें. एखादे वेळीं कापसाचें पातळसें वस्त्र असलें, तर चालेल.

विशेष सूचनाः--जमिनीशीं उघड्या शरीराचा स्पर्श करूं नये, आसनावांचून बसूं नये, अशा ज्या कांहीं आज्ञा आहेत, त्या सदोदित बसण्याबद्दल, अजाऱ्याबद्दल, व विशिष्ट तऱ्हेनें आपल्या शरीरांतच विद्युत्संग्रह किंवा प्राणसंग्रह करावयाचा असतो, त्या वेळच्या आहेत. पण थकवा जाण्यासाठीं ज्या पार्थिव प्राणाचा फार उपयोग आहे, त्याचें आकर्षण व्हावें म्हणून, शक्य त्यानें दुसऱ्याच्या शरीरस्पर्शानें प्राणविरहित झालेली नाहीं, अशा रीतीच्या–उघड्या रानांतील मऊ मातीच्या, किंवा गाळवट अथवा रेतीमय–सुक्या जमिनीला आपली पाठ अगदीं उघडी करून लावून उताणें निजावें, हें फारच उत्तम.

वर सांगितल्याप्रमाणें जमिनीला पाठ लावून उताणें निजल्यानंतर खालीं आपले पाय ताणावे व वरती आपले हात डोक्याकडे जमिनी सरशी लांबवून तेही वरती ताणावे. याप्रमाणें ताणलेले हातपाय एकसारखे जितका वेळ ताणत ठेवतां येतील, तितका वेळ ताणत ठेवून ते ताणण्याचें सामर्थ्य कमी पडल्याबरोबर हातपाय व सर्व शरीर जसजसें ढिलें पडेल, तसतसे ते सर्व ढिले पडूं द्यावेत. व शेवटीं सर्व अंग ढिलें व सैल सोडावें, श्वासोच्छ्वास सावकाश व मंद चालूं द्यावे, डोळे मिटून आपल्या चाललेल्या श्वासोच्छ्वासावरच लक्ष ठेवावें, आणि अशा स्थितींत श्रमाच्या व थकव्याच्या मानानें पांच ते पंधरा मिनिटें स्वस्थ पडून रहावें. या अवधींत श्रमाच्या परिमाणानें पांच ते पंधरा मिनिटांत अर्धवट झोंपेसारखी स्थिति होईल किंवा क्षणभर विस्मृति येऊन पुन्हां जागृति येईल, त्या वेळीं आपला सर्व थकवा जाऊन आपल्या शरीरांत व मनांत हुषारी व तरतरी येऊन सकाळीं चांगल्या झोंपेंतून जागे झाल्यावेळीं जसा आनंद वाटतो, तसा आपणाला आनंद वाटत आहे, असा अनुभव एवढ्या थोड्या वेळांत तुमच्या प्रचितीला येईल.

याप्रमाणें निरनिराळ्या प्रसंगीं वर सांगितलेल्या एकंदर प्रयोगाचा उपयोग करून पाहून मानसिकशक्तिसंचयानें उल्हास व तरतरी येते, श्रम व थकवा जातो आणि पुष्कळ कार्य करण्याचें सामर्थ्य येतें, ही गोष्ट ठाम पटली, म्हणजे ही मानसिक शक्ति एखाद्या विशिष्ट कार्यासाठीं खर्च करण्याकरितां नित्य आपल्याजवळ सांठविण्याचा नित्याभ्यास करावा.

प्रकरण पांचवें

मानसिकशक्तिसंचयाभ्यास.

हा खालील अभ्यास मानसशक्तीच्या संचयाचा व परिचयाचाही पायाच आहे. ज्यांना मानसशक्तिसंचय करावयाचा असेल, त्यांनीं नित्य सकाळीं एकदा व सायंकाळीं एकदा याप्रमाणें दिवसांतून दोनदां हा अभ्यास करावा.

धडा पहिला.

उपाधिरहित अशा शांत एकांत जागीं जाऊन जमिनीवर उष्णता प्रतिबंधक व विद्युत्प्रतिबंधक असें घोंगडें, धाबळी, चटई अगर दुसरें कांहीं तरी असेंच थोडें जाड, पण मऊ, आसन घालून त्यावर पातळ वस्त्राची मऊ घडी करून ती संपूर्त टाकून पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें त्या आसनावर स्थिर बसावें. कोणत्याही अवयवाची कांहींही हालचाल होऊं देऊं नये.

२ श्वासोच्छ्वास सावकाश व सारखे वाहूं द्यावे.

३ या वेळीं मन शक्य तितकें निर्विचार ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. हें न साधेल, तर मनापुढें एखाद्या सद्विचाराचा विषय धरून ठेवावा. तो न टिकेल, तर एका मागून एक चांगल्या व सुखकर कल्पना आणाव्या. हेंही करतां आलें नाहीं, तर मनाच्या चाललेल्या कल्पनांकडे लक्षच गुंतवूं नये. म्हणजे मन आपोआप शांत होतें. इतकेंही करून मन शांत व स्थिर झालें नाहीं, तर ओठ किंवा जीभ न हालवितां मनोमय शब्दानें **शांतिः शांतिः शांतिः** असा उच्चार करीत एका आसनावर पंधरा मिनिटें स्थिर बसण्याचा फक्त अभ्यास करावा.

याप्रमाणें प्रत्येक दिवशीं सकाळीं पंधरा मिनिटें व सायंकाळीं पंधरा मिनिटें याप्रमाणें पंधरा दिवस नियमानें वसण्याचा अभ्यास झाल्यावर मग मानसिकशक्त्यनुभवप्रयोग पाहण्यास सुरवात करावी.

धडा दुसरा.

एखादा अभ्यास करण्यापूर्वी, एखादा विषय वाचण्यापूर्वी, एखादा विषय लिहिण्यास वसण्यापूर्वी, एखादी कविता करण्यास आरंभ करण्यापूर्वी, अथवा एखादें श्रमविषयक अथवा बुद्धिविषयक अवघड काम करण्यापूर्वी वरच्या धड्यांतील अभ्यासाप्रमाणें पांच ते दहा मिनिटें मन शांत व स्थिर ठेवून आसनावर स्वस्थ बसावें.

२ नंतर आपल्या मनापुढें पांच मिनिटें आपला पुढील विषय नुसता उभा करावा. त्याबद्दल आपण होऊन विशेष विचार किंवा कल्पना करूं नयेत.

३ याप्रमाणें एकंदर पंधरा मिनिटें अभ्यास झाल्यावर मग आपला पुढील उद्योग करण्यास लागावें; म्हणजे तें काम करतांना आपणाला स्मरणशक्तीचें किती उत्तम सहाय होतें, बुद्धि किती कुशाग्रतेनें चालते, सहज स्फूर्तीनें त्यांत कशी सुंदरता येते, शरीर व मन किती सुलभतेनें मदत करितात, व त्या वेळीं उल्हास व प्रसन्नता कशी व किती राहते, हें अनुभवानेंच कळेल.

धडा तिसरा.

(मानसशक्तिसंचयाचा व्यवहारोपयोग.)

आपल्या व्यवहारांतील नित्याच्या कामाला देखील यश यावें, तीं बरोबर व्हावींत, यासाठीं आपल्या संचित मानसिक शक्तीचें सहाय घेतां येतें.

कोणतीही शक्ति कार्य करण्यासारखी एकत्र केल्यानंतर एकाच कार्याला एकाच द्वारानें पाठविली असतां ती जोराचा परिणाम करिते; या नियमाअन्वयें एखाद्या महत्त्वाच्या कार्याला जाण्यापूर्वी खालीलप्रमाणें मानसिक सामर्थ्याचा उपयोग करून घ्यावा.

१ प्रथम पांच मिनिटें स्वस्थ व स्थिर बसावें, नंतर पांच मिनिटें आपल्या चाललेल्या श्वासोच्छ्वासावर लक्ष ठेवावें, नंतरच्या पांच मिनिटांत त्या कार्योद्देशसफलतेच्या विचारावरच मन गुंतवून ठेवावें.

२ शेवटीं तें कार्य पूर्ण करून घेण्याचें आपणांत सामर्थ्य आहे, अशी आत्मविश्वासाची धारणा करून उठावें.

३ मग आपल्या दृश्य प्रयत्नाच्या मार्गास लागावें.

असें केलें असतां आपल्या कार्याला बाह्य सृष्टींतून कसें साहाय्य मिळतें, तो अनुभव येईल.

याप्रमाणें मानसिकशक्तिसंचयाचे हे अभ्यास करून पाहूं लागलें असतां आपल्या शारीरिक श्रमाच्या कार्याला, आपल्या मानसिक श्रमाच्या उद्योगाला आणि आपल्या व्यवहार धंद्याला मानसिक सामर्थ्याचें किती उत्कृष्ट साहाय्य होतें, याचा कोणालाही अनभव येऊन पुढें कठिण प्रसंगांतून सुटण्यायोग्य मानसशक्तिसंचयाचे दुसरे प्रयोगाभ्यास करण्यास त्यास आपोआप उमेद येईल.

प्रकरण सहावें.

मानसिक स्थैर्य हीच सुखाची किल्ली.

सुखासाठीं हपापलेल्या हावऱ्या मनुष्या, जरा थांब! महात्मे काय सांगतात, तें नीट ऐकून घे. आणि शांतपणानें त्याचें मनन

कर. तूं निष्कारण कष्टाखालीं कां बेजार होतोस ? दुःखाखालीं कां चेंगरतोस ? आणि रोगाखालीं कां वेजार होतोस ? तुझ्या मालकीच्या घरांत एका थराच्या खालीं गंगोदकाचा अखंड झरा असतांना तूं तहानेनें सदा व्याकुळ होऊन दीन रहावेंस, हें तुला योग्य नाहीं. तुझ्या प्रकृतीसाठीं तूं दुसऱ्यापुढें तोंड वेंगाडावेंस, तुझ्या अडचणींसाठीं तूं दुसऱ्याचीं आर्जवें करावींस, आणि तुझ्या आपत्तीसाठीं तूं दुसऱ्याला धांवा धांवा म्हणून केविलवाण्या तऱ्हेनें विनवण्या कराव्यास, असा निर्बल व परावलंबी तूं खास नाहींस! तूं ऊठ, धारिष्टानें स्वसामर्थ्याची कुदळ घे. आणि तूं ज्या ठिकाणीं दुःख करीत बसला आहेस, तेथेंच खणून तुझें ऐश्वर्य बाहेर काढ, म्हणजे तुला अखंड जीवन प्राप्त होईल.

तूं तुझ्या ज्या मनानें घाबरला आहेस, ज्या मनानें दुःखाच्या यातना भोगीत आहेस, व ज्या मनानें त्या सर्वांतून सुटण्यासाठीं शरीराची धडपड चालविली आहेस, तें तुझें मन–तें तुझ्याच आंत–तुझ्या हृदयांत असलेलें मन–हेंच तुला सर्व मिळवून देण्याला सामर्थ्यवान् आहे. कारण, **मन हेंच सर्व जगांतील सामर्थ्य आहे**.

सर्व बऱ्या वाईट सामर्थ्याचा उगम मनापासूनच आहे. या जगांत मोठमोठ्या उलाढाली करणाऱ्या जितक्या म्हणून शक्ति तुमच्या अनुभवाला आल्या असतील, अगर येतील, त्यां सर्वांत अधिक सामर्थ्यवान्, अधिक प्रतापी आणि सर्वांवर सत्ता चालवील अशी शक्ति जर कोठें असेल, तर ती तुम्हांला आपल्या हृदयांतच सांपडेल. ती दुसऱ्या ठिकाणीं नाहीं. ती परक्या जवळ नाहीं. ती तुमची तुमच्याच जवळ आहे.

तुम्हांला मिळणारीं सुखदुःखें दुसऱ्यापासून आपणांस मिळतात, असें जरी दिसतें, तरी त्या सर्वांचा मूळ उगम तुम्हांपासूनच

असून शेवट परिणामही तुम्हांवरच होत असतो. तुम्ही अनुभवीत असलेल्या कोणत्याही परिस्थितीची मूळ प्रेरणा तुमच्याच मानसिक शक्तीनें दिलेली असते. म्हणून तुमच्या शरीरांत राहून शरीरावर परिणाम करणारे विकार किंवा व्याधि व शरीराबाहेरून निरनिराळ्या रूपानें मिळणाऱ्या यातना किंवा दुःखें, व निरनिराळ्या परिस्थितीच्या स्वरूपानें तुमच्यावर विविध तऱ्हेनें सुखदुःखाचे प्रहार करणारे प्रसंग, हीं सर्व तुमच्याच मानसिक शक्तीचीं निरनिराळीं परावर्तनें व रूपांतरें आहेत. हीं तुम्हीच दिलेल्या मूळ प्रेरणेपासून कालांतरानें व स्थलांतरानें तुमच्या समोर आलीं असल्यामुळे हीं सर्व आपणच निर्माण केलीं आहेत, अशी तुम्हांला त्याची ओळख पटत नाहीं. डोंगराळ रानांत गेलेला एखादा मुलगा आपल्याच शब्दाच्या प्रतिध्वनीनें भरून गेलेल्या त्या अरण्यांत दुसरेंच कोणी गर्जना करून चहूंकडे एकसारखा कोलाहल करीत आहे, असें आपल्या अज्ञानामुळें समजून घाबरून जाऊन जसा अधिकच गोंधळ करीत सैरावैरा पळत सुटतो, तसे आज तुम्ही निरनिराळ्या प्रसंगांनीं भांबावून जात आहां. अशा वेळीं तुम्ही आपल्या आरोळ्या, गोंगाट व धांवाधाव जरा बंद ठेवून कांहीं काल शांत व स्तब्ध राहिलां, तर थोड्याच वेळांत.तुम्ही उत्पन्न केलेल्या प्रतिध्वनीचा नाद कमी होऊन तुमच्या सभोंवार शांतपणा पसरलेला आहे, असा अनुभव येऊन त्या शांततेंतून तुम्हांला आनंदाचें व सुखाचें साम्राज्य निर्माण करितां येईल. कारण,

स्वस्थता व शांतता हेंच या जगांतील शक्तीचें खरें स्वरूप असून कोणतीहि प्रमाणबद्ध क्रिया हा त्या शक्तीचा व्यय आहे. तरी पण तो सद्व्यय आहे आणि गडबड,

धावल, आतुरता व घाबरेपणा, हे मात्र सर्व अपथ्यच होत, असा हा महत्तम सिद्धांत आहे.

यासाठीं जर तुम्हांला दुःख, यातना, कष्ट, दारिद्र्य व रोग, यांच्यापासून सुटावयाचें असेल आणि त्यांना पार हांकलून द्यावयाचें असेल, तर **त्यांच्या डरकावणीला भिऊं नका.**

हे कोणत्याही भयंकर प्रसंगांत सांपडलेल्या मनुष्या, तूं त्या प्रसंगाच्या ऐन माऱ्यांत जरी असलास, तरी त्या माऱ्यांतच समाधान, शांति व स्वस्थता, यांचा थोडासा आश्रय तर घेऊन पहा ! म्हणजे त्या तेवढ्या शांत मनाचें सामर्थ्य तुला त्या तसल्या शेंकडो प्रसंगांतून पार पाडण्याला व सुख आणि आनंद यांचा लाभ करून देण्याला कसें सामर्थ्यवान् आहे, याची तुला तात्काल प्रचिति येईल. तुझ्या प्रसंगाला तुझ्या श्रेष्ठ मानसिक शक्तीचा उपयोग करून घेतां यावा म्हणून विपरीत प्रसंगांतच तूं थोडा शांत हो; तूं थोडा स्वस्थ हो, व उगीच घाबरूं नकोस. मनांतील सर्व चिंता व काळज्या क्षणभर दूर फेकून देऊन समाधानाचा आश्रय कर; कीं पुरे. त्याबरोबरच यक्षिणीची कांडी फिरल्याप्रमाणे तूं विपत्तींतून संपत्तीकडे, दुःखांतून सुखाकडे, आणि दैन्यांतून सौभाग्याकडेच निघशील.

प्रकरण सातवें.

श्रद्धा हीच स्थैर्याची जननी आहे.

प्रसंगाच्या भयंकर प्रवाहांत वहात जात असलेल्या व क्षणक्षणां गटंकळ्या खात खात आतां बुडून ठार होतो कीं काय, अशा परिस्थितींत सांपडलेल्या मनुष्याला मागील प्रकरणांतील

सांगणें एकदम पटणार नाहीं. तें वाचतांच "बोलणें सोपें असतें, पण कठिण प्रसंगांत मन शांत करणें किती अवघड असतें, याची हें सांगणाऱ्या लेखकाला मुळीं कल्पनाच नाहीं," असें तो म्हणेल. कारण, अडचणीच्या व आणीबाणीच्या प्रसंगीं त्या बिचाऱ्या दुःखी कष्टी माणसानें एकदम स्वस्थता, धीर व शांतता कुठली आणावी ? आणि ती त्याला कुठे सांपडणार ? त्याची शांतता तर प्रसंग प्राप्त होण्यापूर्वींच निघून गेलेली आहे. शांततेच्या काळांत देखील ज्याला शांततेची ओळख नाहीं, त्यानें अशांत अशा काळांत तिला कशी आणावी ? वाटेल तेव्हां स्वस्थता व शांति निर्माण करून घेण्याचा कधींच अभ्यास नसेल, तर ती मिळणें फार कठिण आहे, हेंही खरें. त्यांतून अगदींच असमर्थ, थकलेला व दुःखाखालीं चेंगरलेला मनुष्य असेल, तर त्यानें काय करावें ? त्याला शांति कशी मिळावी ? अशा वेळीं ती दुसऱ्या कोणी तरी त्याला दिली, तरच मिळेल. पण अशा वेळीं शांति व समाधान मिळविलेला आणि ती शांति प्रसंगांत पडलेल्या मनुष्याला देणारा खरा परोपकारी महात्मा सर्वांना कसा मिळावा ? मिळणार नाहीं, ही गोष्ट देखील जरी खरी आहे, तरीही मी सांगून ठेवतों कीं:—

हे विपत्तींत पडलेल्या मनुष्या, अशा वेळीं तूं मनोभावानें तुझ्या उपास्य देवतेचें साहाय्य घे. ती नसेल, तर तुझें कल्याण करणाऱ्या सद्गुरूंचें साहाय्य माग. हेंही कोणी नसतील, तर तुझ्यावर प्रेम करणाऱ्या आईबापादिक वडिलांचें अथवा सर्वांच्या हितासाठीं झटणाऱ्या महान् विभूतींचें तूं साहाय्य माग. त्यासाठीं विनम्र होऊन त्यांचें स्मरण करून व त्यांना वंदन करून भक्तीनें त्यांचे कल्याण-कारी आशीर्वाद माग. हे मागण्या इतकीहि अस्तिकता किंवा

श्रद्धा तुझ्यांत नसेल, तर तुझें तूं पहा. पण यांपैकीं कोणाशींहि तूं जर भक्तीनें एकरूप झालास, तर त्याच वेळीं विद्युद्वेगानें तुझ्यांत धारिष्ट्याचा व समाधानाचा प्रवेश होऊन त्या तसल्या परिस्थितीला दूर सारण्याचें दैवी सामर्थ्य तुझ्यांत येईल.

हें सामर्थ्य तुला दुसऱ्यापासून आणावयाचें नाहीं. हें दुसऱ्यापासून मिळवावयाचें नाहीं. किंवा हें परस्वाधीन नाहीं. आपलें मन आदरणीय, पूज्य व थोर असलेल्या व्यक्तींच्या ठिकाणीं श्रद्धा व प्रेम यांनीं भरून ठेवून त्यांचें कल्याणकारी सामर्थ्यतेज ग्रहण करण्याला–आकर्षण करण्याला–योग्य करून त्या सामर्थ्यवानाच्या तेजानें–त्या मदतीनें–आपलें मन बळकट, खंबीर व स्थिर केलें पाहिजे. आणि मग त्या बळकट मनाच्या सामर्थ्यानें आपल्या अनिष्ट स्थितींत पालट करून इष्ट अशी स्थिति निर्माण करून घ्यावयाची आहे, आपल्या मनाच्या अद्वितीय शक्तीनें आपत्तीच्या मूळ कारणावर परिणाम करून तिला दूर करावयाची आहे, आणि आपल्याच मानसिक शक्तीनें आपल्या दुबळ्या नशिबाला बदलून त्याला जोरदार बनवावयाचें आहे.

प्रकरण आठवें.

मानसिक शक्तींत काय सामर्थ्य आहे.

आपल्याच मानसिक शक्तीनें आपल्या परिस्थितींत बदल करतां येतो, हें म्हणणें पुष्कळांना चमत्कारिक वाटतें. सृष्टींतील इतर जड वस्तूंच्या शक्तिसामर्थ्याबद्दल शाळांतून शिकलेल्या सुशिक्षितांना पक्की खातरी वाटते; पण मानसिक शक्तिसामर्थ्याबद्दल त्यांना कल्पना येण्यास देखील पंचाईत पडते. तसेंच जुन्या विचाराच्या

लोकांना मानसिक शक्ति हें कांहीं तरी खूळच आहे, असें वाटतें; तरी पण गूढ शक्तीवर त्यांचा अंधळा विश्वास असतो. या त्यांच्या आंधळ्या विश्वासाच्या पायावर ते भीतीनें अगर भोळेपणानें फसत देखील असतात. मंत्रउपासनादि गूढ सामर्थ्य मिळविण्याचे जुने मार्ग अर्धवट शिकलेल्यांना मूर्खपणाचे दिसतात, तर पुष्कळ जुन्यांना त्यांतील मर्म किंवा तत्त्वच समजत नाहीं. मानसिक शक्तिसामर्थ्याबद्दलची नवीन माहिती व मार्ग जुन्या लोकांना यःकश्चित्, टाकाऊ व खोटे वाटतात, तर शिक्षित म्हणविणाऱ्या पुष्कळ लोकांना हें जुन्या भोळेपणाचें शास्त्रीय रूपांतर वाटतें; यामुळें सामर्थ्यवान गूढ शक्तीचें साहाय्य घेऊन आपलें हित साधण्याचे योग्य मार्ग जुन्या किंवा नव्या विचाराच्या पुष्कळ माणसांस उपयोगांत आणण्याची बुद्धि होत नाहीं. म्हणून त्यां-जकडून या मानसिक शक्तिसामर्थ्यानुभवासंबंधीं लेखांचा वाचना-पलीकडे फारसा उपयोग होण्याचा संभव दिसत नाहीं. तरी खरा गरजू, जिज्ञासु, व शास्त्र तत्त्वानुभव घेणारा, मनुष्य आपला उप-योग करून घेईल.

अमका ग्रंथकार मानसिक शक्तींत विलक्षण सामर्थ्य आहे, असें म्हणतो, म्हणून कोणी विश्वास ठेवावा व अनुभव घ्यावा, असें मी मुळींच म्हणत नाहीं. तर्कास पटण्यासारख्या, व बुद्धीस ग्रहण होण्यासारख्या विवेचक पद्धतीनें जर तो विषय तुमच्या-पुढें आला नसेल, तर तो खरा समजा, असा आग्रह कोण ऐकेल ! मी जें म्हणतों, तें हेंच कीं, जरी कोणी हा विषय तुमच्या-पुढें उत्तम विवेचक पद्धतीनें मांडला असला, तरी देखील अनु-भवावांचून त्याच्यावर विश्वास ठेवूं नका. मग तर झालें ना ? मानस शास्त्राच्या आधारानें निरनिराळ्या प्रसंगांतून मुक्त होण्या-

साठीं म्हणून यांत सांगितलेले मानसिकशक्तिसामर्थ्यांचे उपाय निव्वळ खोटे आहेत, असें स्वानुभवानें ठरविण्यासाठीं म्हणून तरी यांचा अनुभव घेऊन पहावा, अशी माझी प्रत्येक वाचकाला विनंति आहे.

विषय वाचून तो खरा म्हटला काय किंवा खोटा म्हटला काय, त्यापासून वाचकाचा फायदा नाहीं. कोणी म्हणतील कीं, " फायदा कां नाहीं ? " खरा म्हणून वाटेल, तर तितकें तें त्याला अधिक ज्ञान झालें; व खोटा म्हणून वाटलें, तरीही तें एक प्रकारचें ज्ञानच वाढलें नाहीं काय ? सकृद्दर्शनीं दिशाभूल करणारा हा फायदा दिसतो खरा; पण हा खरा फायदा नाहीं. ज्याचा कधीं प्रत्यक्ष उपयोग करून घ्यावयाचा नाहीं, ती वस्तु किंवा तें ज्ञान असून नसून सारखेंच. तें नुसतें ओझें मात्र होतें. शिवाय असलें ज्ञान नुसता दांभिकपणा वाढविण्याला मात्र कारणीभूत होतें. म्हणून गरज नसेल त्यानें इकडे पाहूंही नये, हें बरें. परंतु प्रत्येकाला गरजही लागणारच !

खरी गरज असलेल्या व खऱ्या अडचणींत सांपडलेल्या मनुष्या, तुला कोणी " हें खोटें आहे, याचे अनुभव घेऊं नको," असें किती जरी सांगितलें, तरी तुजवर आलेल्या प्रसंगांतून, अडचणींतून व संकटांतून सुटण्यासाठीं इतर उपायांप्रमाणें या मानसिकशक्तिसामर्थ्यांचा तूं उपयोग करून पहाच.

केव्हांहि निर्वाणीचा प्रसंग यावा आणि मग तो टाळण्यासाठीं प्रयत्न करावा, त्यापेक्षां असले प्रसंग येण्यापूर्वींच ते टाळण्यासाठीं हें मानसिकशक्तिसामर्थ्य हातांत घेऊन त्याचा प्रत्येकानें प्रत्येक क्षणीं उपयोग करून फायदा करून घेणें हिताचें आहे.

कोणत्याहि साधनाचा किंवा उपायाचा प्रत्यक्ष उपयोग करून घेण्यासारखी बिकट परिस्थिति प्राप्त झाली असेल, त्या वेळीं त्या साधनांच्या किंवा उपायांच्या खरेखोटेपणाच्या तात्त्विक विचाराकडे न वळतां त्याच्यापासून अपाय होणार नाहीं इतकी पक्की खातरी पटल्याबरोबर ते एकदम उपयोगांत आणण्याला सुरवात करणें हेंच शहाणपणाचें ठरतें. मग त्याबरोबरच जर **निःसंशय फायदा होतो,** असा अनुभव सांगणारी हमी असेल, तर तो मार्ग बेलाशक पतकरावा, हें न्याय्य आहे. असें असतांही अशा वेळीं या मनांत अशी कशी शक्ति असेल, ती आजपर्यंत आम्हांला कशी कुठे दिसली नाहीं, अशी कशी असावी, असा कसा उपयोग व्हावा, इत्यादि शंका काढीत व कुकल्पना करीत वेळ दवडणें म्हणजे आपल्या हातांत असलेला चिंतामणि आपण फेकून देण्यासारखें हानिकारक आहे. म्हणून प्रसंगांतून निघण्यासाठीं दुसरे कोणतेहि दृश्यफलदायी उपाय चालू असतां किंवा कोणताही उपाय सुचत नसतां देखील एकदम मानसिकशक्तिसाहाय्य घेण्यास सुरवात करून पहाच.

मानसिक शक्ति ही सामर्थ्यवान् कशी आहे, तिच्या बद्दलचें शास्त्र काय आहे, इत्यादि खोल विचार करण्याचें या ठिकाणीं प्रयोजनच नाहीं. ही माहिती करून घेण्याला ज्याला अवकाश व फुरसत असेल, त्याच्यासाठीं याच लेखकाचीं दुसरीं निरनिराळीं स्वतंत्र पुस्तकें आहेत, तीं ते पहातील. बाकीच्या गरजूंनीं **मानसिक शक्ति ही सर्व शक्तींत श्रेष्ठ असून ती महान् सामर्थ्यवान् आहे,** एवढाच सिद्धांत ध्यानांत बाळगून तें सामर्थ्य आपल्या उपयोगास येईल, अशी दृढता व स्थिरता म्हणजे काय तेंच समजून घेतलें पाहिजे. कारण, ती मनाची स्थिरता मोक्ष

देण्याला सुद्धां सामर्थ्यवान् आहे, असें परमार्थतः मनाचें सामर्थ्य जागजागीं वर्णन केलेलें आहे.

आज आपणाला या ठिकाणीं केवळ परमार्थाचा विचार करावयाचा नाहीं. कारण, शाश्वत असा मोक्ष देण्याइतकी मनाची स्थिरता व दृढता होणें बरेंच कठिण आहे. तथापि ती इतकी बनण्यापूर्वी अशाश्वत अशा या जगांतील वस्तूंचा लाभ करून देण्याइतकी तरी दृढता आपल्या मनांत निर्माण झाली आहे, अशी आपल्या ठिकाणीं आपण आपली खातरी करून घेतली पाहिजे. जर आज आपल्या मनांत या व्यवहारांतील यःकश्चित् वस्तु मिळवून देण्याइतकीही दृढता आली नसेल, तर असलें तें नेभळें मन परम श्रेष्ठ असा मोक्ष काय मिळवून देणार आहे! यासाठीं अगोदर मनाच्या सामर्थ्यानें आपणाला व्यावहारिक अडचणींचें निवारण करून घेण्याचें तरी सामर्थ्य आलेलें आहे, इतका मनाच्या दृढतेचा अनुभव प्राप्त करून घेतलाच पाहिजे.

या व्यवहारांत पदोपदीं येणाऱ्या अडचणींची यादी केली, तर ती केवढी तरी लांब लचक होईल. पण त्या सर्वांचा समावेश मुख्य दोन बाबींतच होतो. प्रथम शरीरस्वास्थ्याची अवश्यकता व त्यानंतर शरीरपोषण व उपभोग. एवढ्या मुख्य दोन गरजांत व्यवहारांतील सर्व गरजांचा समावेश होतो. परमार्थांत एका मोक्षावांचून दुसऱ्या कशाचीच गरज लागत नाहीं, असें सकृद्दर्शनीं जरी दिसलें, तरी शरीरस्वास्थ्याची अवश्यकता ही अगोदर लागते. म्हणजे या जगांत पहिली अवश्य गरज शरीरस्वास्थ्याची आहे; ती प्राप्त करून घेतल्यानंतर मग व्यवहारांत द्रव्याची गरज आणि परमार्थांत मोक्षाची गरज. अशा एकंदर मुख्य गरजा तीन ठरतात. या तिन्ही गरजा भागविण्याचें सामर्थ्य मानसिक शक्तींत आहे.

या मानसिक शक्तींत १ रोगनिवारणाचें सामर्थ्य आहे, २ व्यसनें घालविण्याचें सामर्थ्य आहे, ३ स्मरणशक्तीची वाढ करण्याचें सामर्थ्य आहे, ४ ज्ञानाची वृद्धि करण्याचें सामर्थ्य आहे, ५ अनीतीचा मोड करण्याचें सामर्थ्य आहे, ६ संतति देण्याचें आहे, ७ संपत्ति देण्याचें सामर्थ्य आहे, ८ सिद्धि देण्याचें सामर्थ्य आहे, आणि ९ मोक्ष देण्याचेंही सामर्थ्य आहे. एकंदरींत **सर्व तऱ्हेची अनिष्ट अशी परिस्थिति बदलून आयुरारोग्यासहित उन्नतीची श्रेष्ठ परिस्थिति प्राप्त करून देण्याचें सामर्थ्य प्रत्येकाच्या मानसिक शक्तींत आहे.**

प्रकरण नववें.

सामर्थ्याचें ज्ञान झाल्याशिवाय त्याचा उपयोग करतां येत नाहीं.

इतकी सामर्थ्यवान् मानसिक शक्ति सर्वांजवळ असतांना व प्रत्येकजण आपला प्रत्येक व्यवहार त्या मनाच्याच प्रेरणेनें करीत असतां या जगांत जिकडे तिकडे रोग, दारिद्र्य, दुःख व असमाधान, यांचेंच साम्राज्य दिसून येतें, तें का? या प्रश्नाचें थोडक्यांत उत्तर म्हणजे फक्त **अज्ञान** या एका शब्दांत देतां येतें.

आपणाला आपल्या मनाच्या स्वरूपाचें व सामर्थ्याचें ज्ञान नाहीं, म्हणून व्यावहारिक समृद्धि मिळत नाहीं. आणि आपणाला आपल्या स्वरूपाचें व सामर्थ्याचें ज्ञान नाहीं म्हणून मोक्ष मिळत नाहीं.

एकंदरींत आपल्या मनाच्या स्वभावाच्या व स्वरूपाच्या अज्ञानामुळेंच मन अशक्त, विकारी व भिकारी राहून सर्व कांहीं

मिळवून घेण्याचे आपले मार्ग कष्टतर होतात, लांबचे होतात, अथवा चुकतात. आणि आपणास आपल्या मनाच्या तसल्या स्थितींतही जे कांहीं फायदे होतात, ते दुसऱ्याचपासून होतात, अशी आपली खोटी समजूत होते. व या समजुतीमुळेंच आम्ही आपलें मन अधिक अशक्त, अधिक दुबळें व अधिक रोगी करून घेतों.

अशा रीतीनें जगांत जिकडे तिकडे सर्वांनीं आपलें मन अशक्त व दुबळें करून घेतलेलें आहे. त्या मनाच्या सामर्थ्याचें ज्ञान करून घेऊन तें सशक्त व सामर्थ्यवान् केलें पाहिजे. त्याशिवाय मनाच्या अद्भुत सामर्थ्याचा कोणालाही अनुभव घेतां येणार नाहीं.

प्रकरण दहावें.

शरीराला व मनाला निरोगी करणारें एक मनच.

आपल्या मनाला निरोगी व बळकट करण्यासाठीं त्याला अशक्त करणारी भ्रमाची किंवा चुकीची परसामर्थ्यभावना नष्ट करून सत्य अशी स्वसामर्थ्यभावना निर्माण केली पाहिजे.

हा सार्वत्रिक सत्य असलेला सिद्धांत प्रकृतिस्वस्थाच्या संबंधांतही कसा बरोबर आहे, तें आपण आतां पाहूं. आपण आपल्याच सामर्थ्यानें निरोगी होत असतां औषधादिकांनीं आपणाला बरें वाटतें अशी आपण आपली खोटीच समजून करून घेतों. मनाला बळकट करण्याच्या कामीं खरें म्हटलें तर या जगांतील

कोणतीही औषधि प्रत्यक्ष उपयोगी पडत नाहीं. मनाच्याच काय, पण नुसत्या शरीराच्या आरोग्याला सुद्धां त्या शरीरांतील निरोगी व सामर्थ्यवान् परमाणूंच्या (सेल्सच्या) साह्याशिवाय आणि त्या शरीरांतील मनाच्या सामर्थ्याच्या मदतीशिवाय कोणताही वैद्य किंवा डॉक्टर आपल्या कोणत्याही रामबाण मात्रेचा एक काडी-भरही उपयोग करण्याला जर समर्थ नाहीं, तर ती त्याची मेलेली वनस्पति किंवा कुटलेली औषधि मनाला काय बळकट करणार आहे !

रोगी मनाला निरोगी करण्याला व अशक्त मनाला सशक्त करण्याला जर कोणी खरें सामर्थ्यवान् असेल, तर तें फक्त मनच आहे.

हा सिद्धांत साधारण विचार करणाऱ्या माणसाला, तात्पुरतें ज्ञान संपादन केलेल्या वैद्याला आणि वरवर शिकलेल्या शिक्षिताला एकदम पटत नाहीं. ते म्हणतातः " साधारणपणें शरीर विकारी झालें असलें, तरी देखील मनाला तें निरोगी करतां येणार नाहीं. मग मनच स्वतः विकारी झालें, तर तें विकारी मन आपलें आपणास बरें करूं शकेल, हें म्हणणें युक्तीस जमत नाहीं. शरीर विकारी झालें असतां मनावर त्या शरीराचा परिणाम होऊन मनही अशक्त व अजारी झालेलें आहे, असा आपणांस नेहमीं अनुभव येतो. म्हणून शारीरिक अजाराच्या प्रसंगीं मनही अशक्त व अजारी झालेलें असल्यामुळें त्या अजारी असणाऱ्या मनुष्याच्या मनांत मानसिक–उपचारपात्रता असणें अशक्य दिसतें. या कारणानें स्वतःच्या शारीरिक अजारांत आपल्या अजारी शरीरावर आपल्या मानसिक शक्तीचा प्रयोग करून घेऊन स्वतः-ला बरें होतां येईल, हें संभवनीय दिसत नाहीं. आणि मानसिक

विकाराच्या वेळीं तर स्वतःचें मनच विकारी झालेलें असल्यामुळें तें आपला अजार आपणच कसा बरा करूं शकेल ? एतावता आपणास अजार झाला असतां आपल्या मानसिक शक्तीनेंच तो आपण बरा करूं, हें म्हणणें खरें वाटत नाहीं."

या शंकेच्या निरसनासाठीं व मनाच्या रोगनिवारण करण्याच्या सामर्थ्याच्या खात्रीसाठीं आपणाला शारीरिक व मानसिक विकाराच्या स्वरूपाचा खोल व शास्त्रीय विचार केला पाहिजे; म्हणजे वरील शंका घेणाराचें म्हणणें कसें साफ चुकलेलें आहे, तें स्पष्ट नजरेस येईल.

एखाद्या माणसाला एखादा स्थानिक विकार झाला असला, तर काय स्थिति झालेली असते, हें प्रथम पाहूं. एखाद्या इंद्रियालाच नुसता विकार झालेला आहे, अशा वेळीं त्याच्या बाकीच्या शरीराला कांहीं विकृति झालेली नसते. या वेळीं त्याच्या शरीराचा कांहीं थोडा भाग विकारयुक्त असतो, व बाकीचा पुष्कळ भाग विकाररहित व निरोगी असतो. कोणी म्हणतील कीं, हे स्थानिक विकार सोडून द्या. पण दोषी तापासारख्या विकारांत तरी सर्व शरीर दोषी किंवा विकारी होतें ना ? त्यांना सुद्धां नाहीं असेंच उत्तर देणें योग्य आहे. तापाच्या वेळीं देखील शरीरांतील कोणतीं इंद्रियें विकृत आहेत व कोणतीं विकृत नाहींत, हें साधारण माणसाच्या लक्ष्यांत येत नाहीं. अशा वेळीं तें योग्य परीक्षकाला समजतें. या वेळीं त्याच्या इंद्रियांपैकीं कोणतीं इंद्रियें बिघडलेलीं आहेत व कोणतीं बरोबर आहेत, हें डॉक्टर लोक ठाम सांगतील. परंतु जेव्हां हृदय, फुप्फुस, मेंदू, इत्यादि अंतरिंद्रियें सुद्धां विकृत झालीं आहेत, असें डॉक्टर म्हणतात, त्या वेळीं देखील त्याच्या शरीरांतील सर्व अणु विकारी झालेले असत नाहींत. या स्थितीं-

तही त्या शरीरांत दोषांना दूर करणारे अविकृत परमाणु दोषांशीं झगडत असतात. सर्व शरीर व मनही विकारानें व्याप्त झालेलें आहे, असें दिसत असतांही १ विकारनाशक परमाणु (सेल्स); २ विकृतिरहित प्राणशक्ति (व्हायटल फोर्स), व ३ अविकृत मनःशक्ति (शुद्ध मानस); हीं वरें करण्यासाठीं झगडत असतात, व त्यामुळेंच तो मनुष्य पुढें त्या आजारांतूनही बरा होतो. ही सत्य गोष्ट सिद्ध करण्याची अवश्यकता नाहीं. कारण, कोणताही आजार असो, त्या वेळीं विकाररूप असलेल्या परमाणूंना व विकृत झालेल्या परमाणूंना काढून टाकून शरीर निरोगी करणारे अविकृत परमाणु व शक्ति हीं जर शरीरांत शिल्लक असतील, तरच मनुष्य जिवंत राहून त्याचा विकार बरा होईल. तसेंच शरीराच्या विकृतींत मनावर परिणाम होऊन मनही विकृत झालें आहे, असें दिसतें. तेव्हां त्या वेळीं मनाचे सर्व भाग विकृत झालेले नसतात. कोणी म्हणतील, मनाला आणखी भाग, प्रतिभाग व अंश असतात, हें म्हणणें आम्हांस कबूल नाहीं; व आमच्या शास्त्रास मान्य नाहीं. असें म्हणणें म्हणणाराच्या समजुतीचेंच तें अज्ञान आहे. अर्वाचीन शोधकांनीं निरनिराळ्या स्वभावांच्या व वृत्तींच्या उगमाचें मनाचें कार्य मेंदूंतील निरनिराळ्या एकेका ऑफिसांत किंवा एकेका भागांत चालत असतें, असे शोध लावलेले आहेत. प्राचीन शास्त्रशोधकांनीं प्राणाचे जसे पांच भेद केले आहेत, तसेच मनाचेही पांच भेद व कोठें दोनच भेद (मनो हि द्विविधं प्रोक्तं) केलेले आहेत. या मनाच्या भागांना विवेचनाच्या सोईसाठीं किंवा समजुतीच्या स्पष्टीकरणासाठीं अंश म्हणणें भाग पडतें. जेव्हां एखाद्याचें मन बिघडलें आहे किंवा मेंदू बिघडला आहे, असें म्हणतात, त्या वेळीं मनाचे

कांहीं भाग विकारी असून मनाचे बाकीचे विशिष्ट कार्यकारी अंश विकार बरा करण्याचें कार्य करण्यासारखे व शरीरव्यापार चालविण्यासारखे सामर्थ्यवान् व निरोगी असतात. एवढेंच नव्हे, तर अगदीं बेशुद्धीच्या स्थितींत किंवा निवळ वेडाच्या स्थितींत देखील मनाचे कांहीं भाग अविकृत राहून–मेंदूंतलि आपल्या अविकृत खोल्यांतून राहून--दुसऱ्या खोल्यांतील मनाचे अंश नाना तऱ्हेच्या वेड्यावांकड्या व इष्टानिष्ट गडबडी करीत असतांही त्या शरीराच्या जीवनक्रिया चालू ठेवून त्याला जिवंत राखण्याचें आपलें कार्य बरोबर बजावीत असतात.

शरीराचे व मनाचे सर्वच परमाणु जर बाह्य कारणांनीं दूषित झाले, किंवा अभ्यंतर कारणांनीं विकृत झाले, तर मनुष्य जिवंतच राहणें शक्य नाहीं. म्हणून जोंपर्यंत मनुष्य जिवंत आहे, तोंपर्यंत त्याच्या शरीरांतील कांहीं परमाणु व त्यांच्याशीं संबंध ठेवीत असलेले मनाचे भाग शरीराचें पोषण, धारण व विकारनिवारण करण्याचें आपलें कार्य करण्यासारखे अविकृत असतातच. आणि शरीरांतील सर्व परमाणूंना प्राणाचा पुरवठा करणारा व मेंदूंतील प्रत्येक खोलींतील अंशरूप मनाला सामर्थ्य पुरविणारा मनाचा मुख्य भाग किंवा शुद्ध मन हें केव्हांच विकृत होत नाहीं. हें सदोदित अविकृत व सामर्थ्यवान्च असतें. त्याच्याशीं आपल्या बाह्य किंवा कार्यकारी मनाचा संबंध असून अंतर्मनाचाही संबंध असतो. यामुळें इंद्रियांतलि परमाणु प्राण रहाण्याला अयोग्य होऊं लागले, तर अंतरिंद्रियांशीं संबंध ठेवीत असलेलें कार्यकारी अंतर्मन व ज्ञानेंद्रियांशीं आणि कर्मेंद्रियांशीं संबंध ठेवीत असलेलें बाह्य मन हीं शुद्ध मनाकडून प्राणाचा पुरवठा घेऊन शरीराची व्यवस्था बरोबर दुरुस्त करीत असतात. अंतर्मन आपले अंतरिंद्रिय

व्यापार करीत असतांना या बाह्य मनाला सोडून स्वतंत्रपणें आपले व्यापार करीत असतें, असें जरी दिसतें तरी तें देखील बाह्य कार्यकारी मनाच्या अमलाखालींच स्वतंत्र कार्यकारी असतें. म्हणून या बाह्य मनाच्या अधिकारानें त्याच्या क्रियेवरही अम्मल चालवितां येतो. अंतरिंद्रियांची क्रिया चालविणाऱ्या कार्यकारी अंतर्मनाला हें विचार–कार्य चालविणारें–बाह्य–कार्यकारी, आपल्या स्वाधीन असलेलें मन–जी जी शक्ति देईल, किंवा जी जी शक्ति काढून घेईल, तसें तसें तें सामर्थ्यवान् किंवा निर्बल बनतें. व हीं सर्व कार्यें करण्याला या बाह्य किंवा बुद्धियुक्त मनाला–या तर्कयुक्त किंवा विचारसामर्थ्यवान् मनाला–वरच्या किंवा शुद्ध मनाकडून–सर्वज्ञानवान् प्रज्ञायुक्त मनाकडूनच–सामर्थ्य आणावें लागतें; तेव्हां हें आपलें बाह्य मन आपल्या कार्यास व अंतर्मनाच्या कार्यास प्राणाचा पुरवठा करून शरीरारोग्य राखून आपले आणि दुसऱ्याचे विकार बरे करतें. कोणत्याही आजारांत आजार बरे होण्यास **मनाचेंच सामर्थ्य गळलें तर–मनानेंच कच खाल्ली तर–त्या शरीरांत त्या मनाला प्राणाला राखून ठेवतां येत नाहीं.** आणि प्राणच अशा रीतीनें कमी होऊं लागला, तर आजारही बरा होत नाहीं. असें असल्यामुळें मन सामर्थ्यवान् राहून त्याजकडून जोर मिळाल्याशिवाय कोणत्याही आजारांत किंवा कोणत्याही उपचारपद्धतीनें गुण येणें शक्य नाहीं. आणि मनाला खरें सामर्थ्यवान् करण्याचें सामर्थ्य मनाशिवाय दुसऱ्यांत नसल्यामुळें हें कार्य करण्यासाठीं कोणत्याही उपचारपद्धतींत मानसिक शक्तीचाच उपयोग व्हावा लागतो. म्हणून कोणालाही आपल्या आजारांत–कोणतेही इतर उपचार चालू असतां अगर दुसऱ्या उपचारांच्या अभावीं–शुद्ध मनाकडून सामर्थ्य घेऊन आपलें कार्यकारी मन बळकट करून

त्याकडून अंतर्मनाला सूचनाद्वारें सामर्थ्य पोंचवून आपलें आपणास बरें होतां येतें. हें सूचना–चिकित्सा–शास्त्रानें (सजेस्टिव्ह थॅरोप्युटिक्स) प्रत्यक्ष प्रमाणानें दाखवून दिलें आहे. त्याचप्रमाणें शरीराच्या व मनाच्या सामर्थ्यवान् असलेल्या परमाणुसमुच्चयशक्तीच्या जोरावर आपले व दुसऱ्याचे विकारही बरे करतां येतात, ही गोष्ट **मेस्मेरिझम व हिप्नॉटिझम** या विद्येच्या प्रयोगांनीं पुष्कळ दिवसांपूर्वींच सिद्ध केलेली आहे.

प्रकरण अकरावें.

मानसशास्त्र आज काय सांगतें ?

आज मानसशास्त्र आपलें सर्व सामर्थ्य काय आहे, व तें कसें प्राप्त करून घ्यावें, याविषयींचे सर्व मार्ग दाखविण्याला तयार आहे. या आपल्या कार्यकारी बाह्य मनाला थकवा आला असतां, तें अशक्त झालें असतां, अथवा निरुत्साही झालें असतां, किंवा अजारी झालें असतां देखील, वरच्या किंवा श्रेष्ठ मनाशीं आपला संबंध जोडून देऊन त्या शुद्ध मनांतील सामर्थ्य घेऊन येऊन आपल्या बाह्य मनाला कसें सामर्थ्यवान् करावें, तें सामर्थ्य आपल्या आंतरमनापर्यंत पोंचवून आपल्या शारीरिक विकारांतून आपण कसें मुक्त व्हावें, दुसऱ्या आजारी मनुष्याच्या बाह्य कार्यकारी मनावर संस्कार करुन त्याला सामर्थ्यवान् कसें करावें, दुसऱ्याच्या आंतर मनावर परिणाम करुन त्याचे रोग कसे बरे करावे, इत्यादि गोष्टी तें मानसशास्त्र अगदीं स्पष्टपणें सांगत असून, आज तुम्ही एवढ्यावरच थांबूं नका, तुमच्या शरीरांतील आपत्तीचाच केवळ नाश करून तुम्हांला नुसती शरीरसंपत्ति देणें हें तर

माझें सहज कार्य आहे, पण माझें खरें सामर्थ्य याहीपेक्षां फार मोठें आहे, त्याचा उपयोग करून घ्या, असें तें सांगत असून, यापुढच्या एका पायरीवर चढून तें मानसशास्त्र अशी द्वाही फिरवीत आहे कीं:—

या मानवी मनांत आपल्या किंवा परक्याच्या शरीरावर व मनावरच केवळ परिणाम करण्याचें सामर्थ्य आहे, असें नव्हे, तर आपल्या मनाशीं व शरीराशीं संबंध जडणाऱ्या सर्व विश्वावर सत्ता चालवून त्याला सुखानुकूल करून घेण्याचें देखील यांत सामर्थ्य आहे. हें मानसशास्त्र हा नुसता सिद्धांत जाहीर करूनच थांबलें नाहीं, तर सर्व तऱ्हेच्या आपत्तींतून सुटण्यासाठीं कोणकोणत्या प्रसंगीं कोणकोणत्या पद्धतीनें आपल्या मानसिक सामर्थ्याचा कसकसा उपयोग करावा, आणि तें मानसिक सामर्थ्य कोणकोणत्या मार्गानें मिळवावें, ते ते सर्व मार्ग व त्या त्या पद्धतिही त्यानें स्पष्टपणानें सांगून टाकल्या आहेत.

प्रकरण बारावें.

अनुकुल परिस्थितीचेंही आपण सुख घेत नाहीं.

मानसशास्त्राभ्यासानें नसलेलीं सुखें मिळवून घेण्याची गोष्ट तूर्त क्षणभर जरा आपल्या नजरेआड करून आज प्राक्तनप्राप्त स्थितींत सुख मिळवून घेतां येण्याजोगती जेवढी परिस्थिति असेल, तेवढेंच सुख मिळवून घेतां येण्याजोगतें शांत व सामर्थ्यवान् मन देखील आपल्यांतील पुष्कळांजवळ शिल्लक राहिलेलें नाहीं.

बारान बारा चोवीस वर्षे अंधारकोठडीची शिक्षा झालेला कैदी त्या कैदखान्यांतून काढून मोकळा करून बाहेर मोकळ्या प्रकाशांत आणून सोडला असतांही नेहमींच्या अंधाराच्या संवयीच्या संस्कारामुळें तो पुन्हां आपली अंधारकोठडीच बरी म्हणून तींतच घुसतो; त्याप्रमाणें सदा कष्टांत व दैन्यांत आयुष्य घालविण्याची सवय झालेले दुर्बळ सुखेच्छु सुखप्राप्त स्थितींतही खरें सुख घेण्याला विसरतात, व सर्व आयुष्य कष्टांतच घालवितात.

एखादा मनाचा सामर्थ्यवान् मनुष्य पाल्याच्या झोंपडींत नुसत्या कण्याभाकरी खाऊन फाटक्या रकट्यावर आपल्या बायका-पोरांबरोबर आनंदानें गप्पा गोष्टी करीत व गाणें गात सर्वत्र सुख व शांति अनुभवीत असतांना आढळतो, तर ह्याच्यापेक्षां किती तरी अधिक अनुकूलता असलेलीं शेंकडों कुटुंबें सुखांसाठीं म्हणून धडपडत असतांही सुख घेऊं शकत नाहींत. त्यांना सुख घेण्याला तयार केलें पाहिजे; त्यांची मानसिक दुर्बलता नाहींशी केली पाहिजे.

परमेश्वरानें सुखानुकूल परिस्थिति दिलेली असतांना त्या प्राप्त परिस्थितींत सुख न घेतां सारा जन्म दगदगींत व कष्टांत घाल-विणाऱ्या दुर्दैवी मनुष्या ! मग तूं इतके हे कष्ट तरी कशासाठीं करतोस ? तूं असे भाड्याच्या बैलासारखे कष्टच करीत किती दिवस घालविणार ? तूं राहण्यासाठीं घर तरी कशासाठीं केलेंस ? तूं लग्न करून बायको कशासाठीं आणलीस ? आणि मुलेंबाळें निर्माण करण्याची इतकी यातायात तरी कां केलीस ? तूं सकाळ-पासून रात्रीपर्यंत कोणाची ना कोणाची तरी नोकरी करण्याचा हा खटाटोप तरी कां करीत असतोस ? उजाडल्यापासून मावळेतों एक कवडीपासून तों पैशांच्या थैल्याच्या थैल्या कशासाठीं जम-वितोस ? या सर्वांचा मुख्य हेतु आपणाला सुख मिळवून घ्यावें

हाच प्रधानतः असतो ना ? मग या सर्वांपासून तूं नित्य सुख घेण्याचा काल ठरवून मिळविलेल्या प्रत्येक वस्तूपासून सुख तरी घेतोस का? असा सुख घेणारा खरा सुखेच्छु कोठें आहे? आणि कोण आहे? या प्रत्येक वस्तूचा लाभ असणारीं अशिक्षित व सुशिक्षित अशीं गांवोगांव शेंकडो कुटुंबें आहेत.पण सुख घेणारा भाग्यवान् कोठें आहे? जो तो पैसे, घरदार, शेतवाडी मिळविण्याच्या नादांत व वाढविण्याच्या नादांत! पुढें सुख घेईन, पुढें सुखाला वेळ काढीन, असें म्हणतां म्हणतां सुख घेण्याची आठवणही विसरून दिवसाचे दिवस, महिनेच्या महिने, व वर्षांची वर्षें, कष्ट करण्याच्या वेडांतच सर्व आयुष्य घालवून मरून जात आहे! बंधूंनों! असें करूं नका! प्राप्त झालेल्या प्रत्येक दिवसांत चौवीस तासांपैकीं निदान अर्धा तास तरी प्राप्त स्थितींतील सर्वांचा उपयोग आपल्याला सुख घेण्यासाठीं करीनच करीन, असला स्वार्थी निश्चयच कां होईना, पण तो करून तरी त्यामागें लागा, म्हणजे तुमचा सर्व संसारच हळू हळू सुखमय होईल, व मग पुढें तो संसारच परमार्थ बनेल.

हे सुखेच्छु कुटुंब-वत्सल सद्गृहस्था! तूं तुझा पैका मिळविण्याचा वेळ ठरविला असशील, तुझा खेळाचा वेळ ठरविला असशील, अथवा तुझा स्नानाचाही वेळ ठरविला असशील; पण तूं आपणाला सुख घेण्यासाठीं म्हणून कोणता एकादा वेळ ठरविला आहेस काय? छे! नाहीं, मुळींच नाहीं!

पुष्कळ रिकामटेकडे आणि ऐदगब्बू लोक म्हणतील कीं, कां नाहीं? आम्ही चैनींत फिरायला जातों, इसपिटें खेळतों, मंडळींत बसतों, क्लबांत जातों, कादंबऱ्या वाचतों; हा नाहीं का सुखाचा वेळ? याचें उत्तर देखील 'नाहीं! खचित नाहीं!' असेंच आहे.

कारण, नीट विचार केला, तर या गोष्टी सुद्धां एक प्रकारची नोकरी असून मुख्य कष्टाच्या परिमार्जनाचे हे उपकष्ट होत. एखाद्याला गोड वाटण्यासाठीं किंवा एखाद्या अम्मलदाराची मर्जी संभाळण्यासाठीं त्याच्याबरोबर इसपिटें खेळणें हें तूं सुखच समजतोस का? या सुखासाठींच का तूं प्रपंचाची इतकी यातायात करतोस? 'नाहीं!' असेंच म्हणणें भाग आहे! खेळणें, व्यायाम, फिरणें, वाचन, या सर्व क्रिया आपलें शरीर व मन सुख घेण्यायोग्य निरोगी करण्याचीं साधनें आहेत. तीं सुखें नव्हेत, किंवा सुखाचीं साधनें नव्हेत. **"सुखाची खरी गुरुकिल्ली मानसिक सामर्थ्य उत्पन्न करणें, तें वाढविणें व त्याचा विनियोग उत्तम तऱ्हेनें करणें, यांतच आहे."** वाटेल त्याच्या ताब्याखालीं वांकणाऱ्या व्यसनी किंवा निर्बल मनाला प्रापंचिक सुखाचीं साधनें म्हणून मिळविलेल्या स्त्रीपुत्रादिकांपासून सुख मिळवून घेण्याला वेळ व सामर्थ्य कुठलें असणार आहे? यासाठीं मन सामर्थ्यवान् करून सुखसाधनांपासून सुख घेण्याची नित्य नियमित वेळ ठरवा. आपल्याला प्रपंचांत सुख मिळावें म्हणून मोठ्या श्रमानें मिळविलेले पैसे ज्यांच्याकारितां तूं पाण्यासारखे खर्च करीत एकसारखा मिळवीत राहतोस, ज्या सुखसाधनांसाठीं पैसे मिळवितांना तूं न्याय, अन्याय, धर्म, अधर्म, वेळ, अवेळ, यांचा देखील विचार करीत नाहींस, त्या बायकामुलांपासून सुख घेण्यासाठीं म्हणून तरी तूं रोजची एखादी वेळ ठरविली आहेस काय? तूं तरुण असलास, तर तुला हा प्रश्न विलक्षण वाटेल. कारण, पुष्कळ तरुण सृष्टिक्रमप्राप्त विषयसेवनाला अज्ञानामुळें सुखच समजतात. पण हें विषयसेवन शरीराची व मनाची खराबी न करतां प्रजोत्पादनासाठीं धर्माप्रमाणें असेल, तर ती प्रभूची चाकरी

आहे; तें सुखसेवन नव्हे;आणि विषय हेंच सुख असें समजून सदोदित त्याच्याच मागें लागलेल्या मनुष्याच्या प्रारब्धांत जर कांहीं सुख म्हणून लिहिलें असेल, तर तें सुद्धां पुसून जाऊन त्याला सुख हीं अक्षरें उच्चारण्याइतकीं सुद्धां शिल्लक रहाणार नाहींत. **" खरें सुख विषयप्रेमांत नाहीं. खरें सुख सुखासाठींच प्रेम वाढविण्यांत आहे."**

ज्या कुटुंबांत बायकोबरोबर नवरा, बापाबरोबर मुलगा, भावाबरोबर भाऊ, भावजयीबरोबर नणंदा, सुनांबरोबर सासवा, व जावांबरोबर जावा, हीं सर्व निर्व्याज प्रेमभावनेनें एकत्र जमून नित्य कांहीं काल सुखाची देवघेव करीत नसतील, त्या स्थानाला गृह म्हणण्यापेक्षां यातनागृह हेंच नांव अधिक शोभेल. ज्या तुला आपल्याच कुटुंबांतील आपल्या माणसांशीं प्रेमानें एकरूप होऊन नित्य कांहीं काल एकत्र बसून सुख घेतां येत नाहीं, त्या तुला परक्यापासून काय सुख घेतां येणार आहे? तुला जर घरांत सुख घेतां येत नाहीं, तर घराबाहेर, वरवर स्नेही दिसणाऱ्या मित्रांच्या संगतींत, स्वतःचीच प्रतिष्ठा मिरविण्याची इच्छा करणाऱ्या अहंमन्यांच्या संगतींत, कवडीचुंबक धनिकांच्या संगतींत, आणि स्वार्थासाठीं तुझी हांजी हांजी करणाऱ्या मर्जीराख्या परक्या लोकांच्या संगतींत, खऱ्या सुखाची कल्पना तरी येण्याचा संभव आहे काय? तुला घरांत सुख नाहीं, बाहेर सुख नाहीं, असा दैन्यवाणा राहूं नकोस!

प्रकरण तेरावें.

प्राप्त परिस्थितींतच सुख घेण्याचा अनुभवी प्रयोग.

तुला सांसारिक सुख पाहिजे असेल, तर तें तुला दुसऱ्यापासून व दुसऱ्या ठिकाणीं मिळणार नाहीं. तें तुला उगीच इकडे तिकडे वणवण शोधून मिळणार नाहीं. सुख हें बाहेर नाहीं. तें तुला तुझ्या घरांत तुझ्या सुखासाठीं एकत्र ठिकाणीं आलेल्या आपल्या व आपल्या संबंधी कौटुंबिक माणसांपासूनच मिळवून घेतलें पाहिजे. व त्यासाठीं नित्य एक वेळ ठरविली पाहिजे. तुझ्यामागें कितीही कामें असलीं, तथापि नित्य अर्धा तास तरी कौटुंबिक सुखासाठीं एक नियमित वेळ ठरीव.

तुला आपल्या घरांत आपल्या कुटुंबांतील आपल्याच सर्व मनुष्यांत बसून सुख घेण्यासाठीं नित्य अर्धा तास काढण्याला सुद्धां जर वेळ मिळणार नाहीं, तर तूं सुख घेण्यासाठीं मुळीं जन्मासच आला नाहींस, असें समज. एखाद्याला आपल्या घरांत, आपल्या मंडळींत, सर्वांशीं सुखाची देवघेव करण्याला एकत्र मिळण्यास नित्य अर्धा तासाची देखील वेळ मिळत नसेल, तर तें घर तरी कसलें, आणि तें कुटुंब तरी कसलें! प्रापंचिक मनुष्याला नित्य अर्धा तासाचा वेळ सुखासाठीं काढण्याला जर सवड मिळणार नाहीं, तर त्यानें प्रपंच तरी कशास करावा? कोणी म्हणेल, माझ्या सोईप्रमाणें मी एखादी वेळ ठरवीन खरी, पण त्या वेळींच माझ्या कुटुंबांतील सर्वांना सवड कशी मिळणार? हें कुटुंबांतील कर्त्या मनुष्याला शोभण्यासारखें नाहीं. हें म्हणणें

केवळ नेभळटपणाचें आहे. जर तूं प्रपंचांतील कर्ता म्हणवितोस, जर तूं आपणांला मालक समजतोस, जर तुजवर कुटुंबांतील सर्वांची सोय व व्यवस्था करण्याची जबाबदारी आहे, तर तुला सर्वांना सोईस्कर वेळ काढून त्या वेळीं एकत्र जमविण्याची व्यवस्था करतां आलीच पाहिजे. आणि ती तूं केलीच पाहिजेस. तुझ्या कुटुंबांत आपणाला सुख नको, आपण सर्व मंडळींत समाधानासाठीं येणार नाहीं, असें म्हणणारा वेडा पीर कोणींच असणार नाहीं. सर्व सुखासाठींच धडपडणारे असल्यामुळें व सुखासाठींच कुटुंबांत जन्म घालविणारे असल्यामुळें तूं ठरविलेल्या वेळीं सर्वांनीं एकत्र जमावें, अशी व्यवस्था तुला सहज करतां येईल. हें करण्याला तुझ्या मनांत थोडासा दृढनिश्चय हवा. म्हणजे तुला सर्वांना एका वेळीं व एका स्थळीं नित्य अर्धा तास जमवून खात्रीनें सुखाची देवघेव करतां येईल.

तूं ध्यानांत ठेव, या प्रपंचांत तुला तुझ्याच आईबापांपासून भावाबहिणींपासून, मुलासुलींपासून, सुनाजावयांपासून, व दासदासींपासून सुख घ्यावयाचें आहे. तुला त्यांजपासून सुख मिळवावयाचें आहे. तें तुला त्यांच्यापासून विकत घ्यावयाचें आहे, असें पक्के समज. त्या सुखाची किंमत तूं त्यांना काय देणार? तुला कोणापासूनही सुख मिळवून घेण्याला या जगांतील कोणतीही वस्तु उपयोगी पडणार नाहीं, किंवा कोणत्याही वस्तूच्या मोबदल्यानें खरें सुख मिळणार नाहीं. खरें सुख सुखाच्याच मोबदल्यानें मिळतें. "**दुसऱ्यापासून खरें सुख मिळवावयाचें असेल, तर त्याला आपल्यापासून तितकेंच सुख द्यावें लागतें. त्याशिवाय खरें सुख मिळत नाहीं.**" हा सिद्धांत ध्यानांत ठेव, ज्यांच्यापासून तुला सुख घ्यावयाचें आहे, त्यांना

जर तुला सुख द्यावयाचें आहे, तें देणें जर तुला भाग आहे, तर त्यांच्याबद्दल प्रेमवृत्ति धारण केल्याशिवाय त्यांना सुख देण्याला तूं असमर्थ आहेस. त्यांच्याबद्दल प्रेमवृत्ति असल्यावांचून तुला त्यांना सुख देतां येणार नाहीं, व त्यांजपासून तुला सुख घेतांही येणार नाहीं, हें एक सुखाचें तत्त्व ध्यानांत ठेव.

रोजची कोणती वेळ ठरवावी व कसें करावें, कसें काय जुळवावें, असा उगीच विचार करण्यांत वेळ घालवूं नकोस. ऊठ, कौटुंबिक माणसांनीं सर्वांनीं एकत्र बसून सुख घ्यावयाचें खास, असा निश्चय कर. कारण, त्यासाठीं तर घरदार करून तूं प्रपंच करीत आहेस. त्या प्रापंचिक सुखासाठीं मी तुला प्रारंभींचा धडा सांगतों; मग तुझा तूंच त्यांत निष्णात होशील. आतां तुझें काम फक्त सुख घेण्यास तयार व्हावयाचें आहे. या कामाला योग्य असा मनोनिग्रह करून खालीलप्रमाणें आपला निश्चय कायम कर: "आजपासून आपल्या कुटुंबांतील सर्व मंडळी कांहीं काल एकत्र जमवून तेवढ्या वेळांत प्रापंचिक दगदगी व कष्ट यांना रजा देऊन आपण गृहसौख्य घेण्याला तयार होणार!" असा ठाम निश्चय करून खालील दिशेनें जा.

दिवसांतील सर्व दगदग व कष्ट संपविण्याची सायंकाळची वेळ आल्यानंतर संध्याकाळीं दिवे लावून झाल्यावर त्या वेळीं कुटुंबांतील सर्वांनीं एकमेकांना प्रेमानें भेटून प्रेमाभिवंदन व प्रेमाशीर्वाद घेण्याच्या पुरातन काळांतील अवशेष राहिलेल्या पद्धतीलाही तूं आपल्या नवीन शहाणपणाच्या घमेंडीवर गचांडी दिली आहेस, ती दूर करून या दिवे लावण्याच्या वेळानंतर व सायंकाळच्या भोजनाच्या तयारीपूर्वी दरम्यानचा अर्ध्या तासाचा वेळ सर्वांना एकत्र जमण्यासाठीं पसंत करा. तुमच्या घरांतील आनंद-

कारक जागीं सर्वांनीं एकमेकांचा योग्य आदर राखून एकत्र जमून वर्तावें. भाषणाचा विषय सर्वांना मोकळ्या मनानें त्यांत भाग घेतां येईल असा साधा काढावा. सदाचाराच्या गोष्टींचा ऊहापोह करावा. दिवसांत एकमेकांच्या मनाला लागण्यासारखें कोणाचें कांहीं वर्तन झालें असेल, तर तें एकमेकांस विसरण्यास सांगावें. या वेळांत कोणाच्या कांहीं चुकांबद्दल लागण्यासारखें न बोलतां प्रेमानें व सदुपदेशानें त्याचें परिमार्जन करावें. ज्या प्रभूनें तुम्हांला सुखासाठीं एका कुटुंबांत आणून तुमचे संबंध जडविले, त्याचे क्षणभर उपकार मानावे. एकमेकांच्या अंतःकरणांतील सर्व किल्मिष घालवून मग एकमेकांबद्दल अंतःकरण प्रेमवृत्तीनें भरावें. आणि मग त्या अर्ध्या तासांत नीतिदायक पशुपक्ष्यांच्या गोष्टी, मन उदात्त करणाऱ्या पौराणिक गोष्टी, वर्तनावर चांगला परिणाम करणाऱ्या धार्मिक गोष्टी, इंद्रियनिग्रह करणाऱ्या सामाजिक गोष्टी, एकमेकांच्या आडीनडी, सुखकारक प्रापंचिक गोष्टी, ईश्वर–उपासनाविषयक चर्चा, इत्यादिकांत वेळ घालवून तर पहा. म्हणजे सर्वांच्या मोकळ्या संभाषणानें व एकप्रेममय वृत्तिसंस्कारानें उत्पन्न झालेल्या दैवी आनंदाच्या लाटांच्या लाटा तुम्हांला खरें संसारसुख देऊन विश्वप्रेम वाढविण्याचा पहिला धडा शिकवितील. हा धडा शिकण्यासाठींच गृहस्थाश्रम आहे. हें सौख्य भोगण्यासाठींच प्रपंच आहे. या सौख्यांतच ईश्वरी प्रेमाचा उदय होतो. म्हणून नित्य हें सौख्य अनुभवितांना सर्वेश्वराला बळकट धरा. व शेवटीं त्या जगन्नियंत्या प्रभूचें स्मरण करून त्याला वंदन करून उठा, व मग आपापल्या कामास लागा.

याप्रमाणें नित्य नियमानें कुटुंबसुख घेण्यास सुरवात केली, तर लेकाचें तोंड एकीकडे तर बापाचें तोंड भलतीकडे, भावाभावांत सहासहा महिन्यांत भाषण नाहीं तर जावाजावांत रणें पडत आहेत, असली असलेली कुटुंबविघातक अनिष्ट स्थिति सुद्धां पार नाहींशी होऊन जाईल. आणि तें कुटुंब सर्व शेजारीपाजारी मनुष्यांनीं त्याचा कित्ताच गिरवावा असा एक अनुकरणीय नमुना होईल.

जे कोणी परमेश्वरानें सुखासाठीं म्हणून जोडून दिलेल्या परिस्थितीचा फायदा आपल्यापासून दुसऱ्यांना सुख देऊन त्यांच्यापासून आपणांस सुख घेण्यांत करीत नाहींत, सर्वांना एका घरांत, एका कुटुंबांत, आणून ठेवलें असतांही सुख घेण्यासाठीं नित्य कांहीं काळ प्रेमानें एकत्र होत नाहींत, आपलें व आपल्या बरोबर सर्वत्रांचें सुख वाढविण्याचा प्रयत्न न करतां त्याबद्दल बेफिकीर राहतात, किंवा त्यांत भेदभाव उत्पन्न करतात, ते सर्वेश्वराच्या आज्ञेचाच उपमर्द करितात. त्यांच्या या करणीनेंच त्यांच्यावर नाना तऱ्हेच्या कौटुंबिक आपत्तीचे धक्के येऊन पडतात, सुखाच्या ऐवजीं दुःखाचे डोंगर कोसळतात, व सदोदित हाय हाय करीत बसण्याची पाळी येते. यासाठीं ज्याला जेवढी अनुकूलता असेल, तेवढ्यांतच त्यानें सुख घेण्याजोगतें निश्चयी व सामर्थ्यवान् मन तयार करून सर्वांना सुख देण्यास व आपण सुख घेण्यास आरंभ करावा, म्हणजे सुखानें सुख वाढत जाईल.

प्रकरण चवदावें.

अनिष्ट परिस्थिति इष्ट करण्यासाठीं मन सामर्थ्यवान् करण्याचा अभ्यास.

निरनिराळ्या आपत्तींनीं आपणांस व्यापलें आहे, असें ज्यांना वाटत असेल, त्या दूर झाल्या पाहिजेत, किंवा अमुक एक प्रकारची इष्ट स्थिति प्राप्त झाली पाहिजे, अशी ज्यांना तळमळ लागली असेल, त्यांनीं प्रथमतः प्राप्त परिस्थितींत जेवढें सुख मिळवून घेतां येत असेल, तेवढें पूर्व प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें मिळवून घेण्यास सुरवात करावी, आणि मग अनिष्ट परिस्थिति बदलून आपणांस जी व जशी इष्ट स्थिति पाहिजे असेल, तशी ती आपल्या मानसिक शक्तीच्या जोरावर मिळवून घ्यावी. पण ती मिळवून घेण्याकरितां अगोदर मन बळकट व सामर्थ्यवान् करण्याचा नित्य अभ्यासच केला पाहिजे.

ज्याप्रमाणें शारीरिक शक्ति वाढविण्यासाठीं नित्य नियमानें शारीरिक कसरत करावी लागते, त्याप्रमाणें मानसिक सामर्थ्य वाढविण्यासाठीं नित्य मानसिक कसरत करावी लागते. मनोबळ वाढविण्याच्या पुष्कळ निरनिराळ्या कसरती पुष्कळांनीं सांगितल्या आहेत. त्यांत कोणी स्मरणशक्तीची वाढ कशी करावी, पाठशक्ति कशी वाढवावी, धारणाशक्ति कशी टिकवावी, इत्यादि विषयांवर विस्तृत वर्णनें लिहिलीं आहेत. कोणी मानसिकशक्तिशास्त्र या दृष्टीनें नुसत्या मानवी मनाच्या मर्यादित सामर्थ्याची वाढ कशी करावी, एवढेंच सांगितलें आहे. पण मी या ठिकाणीं जो अभ्यास सांगणार आहें, तो मानसिकशक्तिसाम-

र्थ्याच्या मर्यादेला—मानवी मनाच्या मर्यादारेषेला—लागून असलेल्या अध्यात्मिक प्रदेशाचा कोट फोडून त्याचा गूढपणा व गहनपणा काढून टाकून त्या सामर्थ्याचा प्रवाह जेणेंकरून जगांतील मनाला या लोकांत स्वतःच्या इच्छेप्रमाणें मिळवून घेतां येईल, अशा प्रकारचा मन बळकट करण्याचा नित्याभ्यास आहे. हा अभ्यास सर्वांना सहज करतां येणारा व करण्यास सोपा असून जलद परिणामकारक असाच आहे. या कसरतीच्या नित्याभ्यासानें मन बळकट व सामर्थ्यपूर्ण करून घेऊन मग आपणांला अनिष्ट वाटणारी परिस्थिति बदलून इष्ट वाटणारी परिस्थिति व सुखें निर्माण करून घ्यावीत.

हा अभ्यास म्हणजे कांहीं मोठा खटाटोप नाहीं, किंवा मोठ्या श्रमाचें काम नाहीं, किंवा फार वेळाचें काम नाहीं. प्रत्येक वेळेला अवघीं पंधरा मिनिटें वेळ आणि फक्त पांच वाक्यें एवढ्यांतच ही सारी कसरत आहे. ही कसरत दिसण्यांत प्रथमतः अगदीं क्षुल्लक वाटेल, व हिच्या गुणाचा अनुभव घेण्यापूर्वी हिचें महत्त्व लक्षांत बिंबणार नाहीं; तथापि हिचा नित्याभ्यास मनाला सामर्थ्यवान् करून या जगांतील जें जें मिळवावयाचें असेल, तें तें मिळवून देऊन शेवटीं ही पूर्णानंदाच्या प्राप्तीपर्यंत नेऊन पोंचविणारी आहे.

अभ्यास.

प्रातःकाळीं लवकर जागें होतां येऊन अंतःकरण सुप्रसन्न स्थितींत राहील, अशा तऱ्हेनें आदल्या दिवशीं आपला आहार सात्त्विक व प्रमाणाचा ठेवावा. म्हणजे अपचन होत नाहीं व झोंप बरी लागते. आपल्या शरीरास थकवा येणार नाहीं, इतक्या प्रमाणाचे श्रम करावे. पण शरीर उगीच आळशी पडणार नाहीं, चलाख

राहील, इतका तरी व्यायाम केलेला असावा. आणि मनाच्या किंवा शरीराच्या द्रव्याची झीज करण्यासारखीं कोणतींही कृत्यें, म्हणजे दुष्कृत्यें, दुर्विचार किंवा ब्रह्मचर्यभंग, हीं न होऊं देण्याची खबरदारी घ्यावी. या सर्व गोष्टी साधण्यासाठीं जें नियमपालन करावयाचें त्याला अध्यात्मशास्त्रांत व्रतस्थ राहणें किंवा व्रतपालन असें म्हटलें आहे. या व्रतस्थ राहण्यानें आपलें शरीर व मन शुद्ध मानसिकशक्ति आकर्षण करण्याला अधिक योग्य होतें. असें तें अधिक योग्य करून हवाशीर जागीं उत्तम झोंप लागेल अशा शांत परिस्थितींत रात्रीं लवकर निजावें. पूर्व रात्रीची शक्तिवर्धक झोंप शरीराला व मनाला हुपारी देऊन सकाळीं लवकर जागृत करिते. जागृत होण्याबरोबर चित्तप्रसन्नतेंत कांहीं कमतरता वाटली, तर ताबडतोब उठून प्रातःकाळच्या ऑक्सिजनयुक्त हवेंत जावें. शरीराला त्या वेळचें जीवनपूर्ण जल सोसण्याचें ज्याला सामर्थ्य असेल, त्यानें त्या पाण्याचा सर्व शरीराशीं संबंध जोडावा. या क्रियेलाच प्रातःस्नान म्हणतात. इतकें सामर्थ्य नसेल,त्यानें हातपाय, चेहऱ्याचा भाग, यांना तें पाणी लावावें. म्हणजे शारीरिक व मानसिक प्रफुल्लता येईल. या सर्व विधीला शारीरिक शुद्धता म्हणतात. या योगानें शरीराची त्वचा जास्त प्राणाकर्षक बनते. प्राण सर्व शरीराला बल व सामर्थ्य देऊन शरीराला व मनाला या सृष्टींतील अधिकसामर्थ्यवान् अशी जी सूक्ष्म शक्ति आहे, तिचें आपणाकडे आकर्षण करून घेण्याला जोरानें समर्थ करतो. म्हणूनच गूढसामर्थ्यवृद्धीच्या सर्व प्रयोगांत जेथें तेथें ब्रह्मचर्य व प्राणायम यांचें महत्त्व वर्णन केलेलें आहे. एकंदरींत सकाळीं जागें होण्याबरोबर शारीरिक व मानसिक स्वच्छता व त्याबरोबरच शुद्धता व प्रसन्नता या गोष्टी ज्याला जितक्या मिळवून

घेणें शक्य असेल, त्यानें तितक्या त्या मिळवून घेऊन एकांत व निवांत जागीं सुखासनावर सरळ व ताठ बसून अभ्यासास सुरवात करावी. हा अभ्यास वाणीच्या व मनाच्या साह्यानें पूर्ण केला पाहिजे. व तो करीत असतां त्या वेळांत आपलें सर्व मन त्याकडे लावलें पाहिजे.

नित्य सकाळीं जागें झाल्यावर एक वेळ व पुन्हां रात्रीं निजण्याच्या वेळीं एक वेळ असा हा अभ्यास दिवसांतून निदान दोन वेळां व दर वेळीं निदान कमींत कमी पंधरा मिनिटें तरी केलाच पाहिजे.

अभ्यासासाठीं आसनावर बसल्यानंतर या सृष्टींत सर्वांहून श्रेष्ठ असलेल्या कार्यकारी शक्तीच्या अद्भुत व अतर्क्य वाटणाऱ्या क्रियासामर्थ्याचें, ज्ञानसामर्थ्याचें, व अनंतत्वाचें उदात्तपण नजरेसमोर आणून आपल्या अंतःकरणांत प्रगल्भता निर्माण करावी. यालाच ईशस्मरण किंवा प्रातःस्मरण म्हणतात. अशा रीतीनें आपला श्रेष्ठ–शक्ति–आकर्षक अधिकार शक्य तितका अधिक वाढवून घेतल्यावर आपल्या मुखांतून निघणाऱ्या शब्दांचा वर्णोच्चार आपल्या कानाला स्पष्ट ऐकूं येईल, इतक्या मोठ्यानें पण सावकाश व अर्थावर मन एकाग्र करून खालील मंत्रांचा पंधरा मिनिटें जप करावा.

मंत्र व जप हे भोळ्या व अडाणी काळांतील वाटणारे शब्द कानाला बरे लागत नसतील, व मनाला गोड वाटत नसतील, तर ते सोडून द्या. त्या शब्दांशिवाय आपलें कांहीं नडत नाहीं. आपण आजच्या सुशिक्षित काळांतील शास्त्रीय भाषेंतील आवडणाऱ्या शब्दांनीं आपल्या इष्ट कार्याचा बरोबर बोध करून घेऊं या.

आपण आसनावर बसल्यानंतर खालील वाक्यांच्या उच्चारानें उत्पन्न होणाऱ्या हवेंतील व ईथरमधील लाटांच्या कंपांचें व अर्थध्यानानें उत्पन्न होणाऱ्या प्राणवायूंतील व मानस द्रव्यांमधील लाटांच्या कंपांचें संस्कारकार्य या सृष्टींत सतत कार्यकारी राहून इष्ट–परिणाम–फल निर्माण करणारें व्हावें, म्हणून गिरणींतील चक्रांचे जसे फेऱ्यावर फेरे व्हावे लागतात, किंवा भोंक पाडतांना सामत्याच्या फेऱ्यांवर फेऱ्यांच्या जशा पुनरावृत्तिच कराव्या लागतात, त्याप्रमाणें या वाक्यांच्या उच्चारांच्या आवृत्ति पुनः पुनः कराव्या, व त्याच वेळीं अर्थध्यानाच्या आवृत्तिही पुनः पुनः कराव्या.

सामर्थ्यवृद्धिकर सामर्थ्यपूर्ण वाक्यपंचक.

१ माझ्या सर्व सर्गांतील उत्पत्ति, स्थिति, लय, यांचा मी मालक आहें.

[केवलं चित्सदानन्दब्रह्मैवाहं जनार्दनः ॥ १९ ॥]

वराहोपनिषत्.

२ ज्याच्यावर सत्ता चालविण्याला माझ्या स्वतःवांचून दुसरा कोणीही समर्थ नाहीं, असें मनोरूपी पौरुष सामर्थ्य माझ्याजवळ आहे.

[स य एषोऽन्तर्हृदय आकाशः । तस्मिन्नयं पुरुषो मनोमयः ॥]

तैत्तिरीयोपनिषत्. अनुवाक ६.

३ हें माझें मनोबळ किंवा मानसिक सामर्थ्य कोणीही दाबूं शकणार नाहीं, किंवा तें कशानेंही नाश पावणार नाहीं. असें तें अद्भुत प्रकाशमय व चिरंतन आहे.

[अमृतो हिरण्मयः ॥]

तैत्तिरीय उपनिषत्. अनुवाक ६.

४ मी माझ्या या दैवी मानसिक सामर्थ्याच्या जोरावर सर्व संकटांना कापून जिकडे तिकडे सुखमयच करून टाकीन.

[दिवश्चैनमादित्याच्च दैवं मन आविशति तद्वै दैवं मनो येनानन्द्येव भवत्यथो न शोचति ॥ १९ ॥]

बृहदारण्यकोपनिषत्, पंचम ब्राह्मण.

५ मी सदोदित समर्थ आहें, विजयशाली आहें, व आनंदघन आहें.

[अजोऽमरश्चैव तथाजरोऽमृतः स्वयंप्रभः सर्वगतोऽहमव्ययः । न कारणं कार्यमनित्य निर्मलः सदैव तृप्तोऽहमितीह भावय ॥ ७५ ॥]

मुक्तिकोपनिषत्.

नित्य या पांच वाक्यांचा मननपूर्वक पाठ करण्याचा निश्चय करून नित्य दोन वेळां पंधरा पंधरा मिनिटें यांच्या उच्चाराच्या आवृत्ति करितांना मन त्यांच्या अर्थावरच गढूं देत देत आपलें मानसिक सामर्थ्य वाढवावें.

प्रकरण पंधरावें.

मानसिक सामर्थ्यानें इष्टपूर्ति.

मानसिक सामर्थ्य वाढविण्याचा अभ्यास सुरु केल्यानंतर विशिष्ट इच्छेच्या किंवा इष्ट परिस्थितीच्या प्राप्तीसाठींच म्हणून जेव्हां प्रयोगास सुरवात करावयाची असेल, तेव्हां त्यापूर्वी एकसारखे अठ्ठावीस दिवस सामर्थ्य वाढविण्याचा अभ्यास करून शक्ति-संचय केलेला असावा. दोनही वेळां न चुकतां बरोबर नियमानें अठ्ठावीस दिवस तरी अभ्यास पूर्णपणें व अखंड झाल्यावर त्या संचित शक्तीचा उपयोग अनिष्ट परिस्थिति बदलण्यास करावा, तरच इष्ट सिद्धि होण्यास जोरदार प्रवाह मिळतो.

प्राप्त परिस्थितींत तृप्त राहणारे महात्मे फारच थोडे आहेत. त्यांना वंदन असो. बाकीच्या प्रापंचिकांनीं परिस्थिति असेल, तिच्या प्रमाणांत तिजपासून घेतां येईल तितकें सुख मिळवून घेऊन तेवढयावरच संतुष्ट रहावें, असलें अवघड व्रत आचरलेंच पाहिजे, असा त्यांजवर जुलूम करतां येणार नाहीं. त्यांनीं अधिक सुख-प्राप्तीची आशा करणें गैर नाहीं; तसेंच प्रपंचांतील उणीवा भरून काढण्याची इच्छा करणेंही गैर नाहीं. त्यांनीं पूर्व-कर्म-प्राप्त परिस्थितीची सुधारणा किंवा संकटांचा प्रतिकार करण्याची इच्छा देखील बाळगूं नये, असें कोणी म्हणतील, तर मग मनुष्यांनीं प्रपंच तरी कशासाठीं करावयाचा ? मग गोसावी किंवा संन्याशी झालेलें बरें. गोसावी किंवा संन्याशी झालें म्हणून तरी आशा कोठें सुटते ? ती मागें लागलीच आहे. ती आशा पूर्ण करून प्राप्त कर्म उत्तम करण्यासाठीं, प्रापंचिक असो किंवा गोसावी संन्यासी असो, त्यांनीं आपलें मनच बळकट व सामर्थ्यवान् केलें पाहिजे. आणि तें प्रथम प्रपंचांत असतांनाच बळकट करीत उत्तरोत्तर इंद्रियनिग्रहानें दुसऱ्याला अधिक सुखी करण्याची इच्छा वाढवीत वाढवीत त्यांच्या सुखानेंच आपण सुखी होत होत उन्नत्तीला गेलें पाहिजे. याशिवाय उन्नतीचा दुसरा मार्ग नाहीं. यासाठीं पूर्वपरिचित प्रयोगानें मानसिक शक्तीला बळकट व सामर्थ्यवान् करीत आपली पहिली प्रापंचिक परिस्थिति बदलून ती त्यापेक्षां जरा वरच्या उच्च पायरीची करण्याची इच्छा धरून प्रत्येक जणानें प्रयत्न करावा.

आपलें मानसिक सामर्थ्य वाढविण्याचा अभ्यास अठ्ठावीस दिवस केल्यानंतर पुढें त्याच अभ्यासाच्या शेवटीं आपल्या हल्लीं असलेल्या कोणत्या स्थितींत इष्ट असा कोणता बदल झाला पा-

हिजे, याचा विचार ठरवून त्याचा पूर्ण बोध देणारे शब्द ठरवून त्या वाक्यांचा तिनदां स्पष्ट उच्चार करावा, व त्या उच्चाराच्या वेळीं या इष्ट परिस्थितीचें स्पष्ट चित्र आपल्या मनासमोर जितकें बरोबर आणतां येईल तितकें आणावें. असा नित्य क्रम चालू ठेवून मानसिकाकार दार्ढ्य बनविलें पाहिजे. म्हणजे तीच दृढाकार परिस्थिति निर्माण होते.

याप्रमाणें ज्यानें आपली परिस्थिति बदलण्याच्या अभ्यासास सुरवात केली असेल, आपल्या चालू स्थितींतील दुःखदायक वाटणाऱ्या किंवा कमी सुखकारक वाटणाऱ्या गोष्टी कमी होऊन किंवा त्या अजी जाऊन त्यांच्या जागीं अधिक सोईच्या किंवा अधिक सुखकर गोष्टी याव्या, म्हणून ज्यानें आपल्या मानसिक सामर्थ्यांची आपल्या इच्छेला प्रेरणा दिली असेल, त्याला याच वेळीं अधिक मनोबळाची व अधिक धारिष्टाची गरज लागते.

परिस्थितींतील अनिष्ट भाग बदलण्यास तयार झालेल्या मनुष्या, तुझ्या स्थितींत तूं बेताचाच व क्रमशः बदल करण्याचा मानसिक आकार निर्माण केला असशील, तर तुला विशेष दगदगीची भीति बाळगण्याचें कारण नाहीं. पण जर का तूं फारच फरकाची इच्छा धरून तसा अभ्यास चालू ठेवला असलास, तर मात्र तूं कमी धीराचा असून भागणार नाहीं. तुला तुझें मन फारच बळकट ठेवलें पाहिजे. तसें तें तूं ठेव. व चांगलाच धीर धर. कारण, तुला आतांच धीर धरण्याची फार अवश्यकता आहे. तुझ्या चालू प्रयोगानें तुझी स्थिति उत्तम होणार आहे, हें खरें; पण आज असलेल्या स्थितींत तूं बदल करीत आहेस, हें ध्यानांत ठेवून तुझी इच्छित स्थिति मिळे तों आपला प्रयत्न कोणत्याही कारणानें तूं ढिला पडूं देऊं नकोस.

तुझीं घरचीं बिनकल्हईचीं असलेलीं भांडीं कल्हई करून घेण्याचें मनांत आणलेंस, तर तीं भांडीं कल्हईला गेलीं असतां तीं दुरुस्त होऊन येई तों तुला एक दोन दिवस पानपत्रावळी-वर जेवण्याची पाळी येते. तुला जुन्या मोडक्या छपराचें नवें घर करावयाचें असतें, तेव्हां त्या मोडक्या छपरांतून निघून मिळेल तसल्या अडचणीच्या जागीं राहून कांहीं काळ काढून मग नव्या घरांत यावें लागतें. त्याशिवाय मार्गच नाहीं.

याप्रमाणेंच आपल्या मानसिक सामर्थ्यानें इष्ट स्थिति मिळवून घेण्याचें कार्य सुरू केलें असतां आपली पहिली नकोशी वाटणारी परिस्थिति बदलून तिच्या जागीं नवीन परिस्थिति बनण्यास सुर-वात झाल्याची पहिली खूण म्हटली, तर आपल्या चालू अस-लेल्या स्थितीचीही मोडतोड सुरू होऊन नवीन नवीन अडचणी पुढें दिसूं लागतात, ही होय. ज्या वेळीं तुझ्यापुढें नवीन नवीन अडचणी येऊन उभ्या राहिलेल्या दिसतील, त्या वेळीं तूं न डग-मगतां नेटानें व हिय्येनें आपला अभ्यासाचा नित्य क्रम चालू ठेवच. तुला आरंभीं आरंभीं असलेल्या स्थितीपेक्षांही आपत्तिचे व निराशेचे धक्के बसूं लागतील. तुझ्यापुढें निरनिराळ्या अडचणी व संकटपरंपरा उभ्या राहिलेल्या दिसूं लागतील. पण भिऊं नको. खऱ्या परीक्षेची वेळ हीच आहे. तूं कांहीं काळ धीर धर. त्यांतूनही धीर सुटूं लागला, तर **आनंदघन रामाचें स्मरण कर.** तो तुझ्या मनाला सामर्थ्य देईल. त्या सामर्थ्यावर तूं तुझा अभ्यास पुढें चालू ठेव, म्हणजे थोड्याच दिवसांत तुझ्या परिस्थितीची निकृष्टावस्था संपून तिच्या उन्नतावस्थेला सुरवात होऊं लागली आहे, असा तुला अनुभव येऊं लागेल, आणि तुझ्या अभ्यासाच्या वेगाप्रमाणें व मनाच्या वाढत्या सामर्थ्याप्रमाणें **यश, संपत्ति,**

सुख व समाधान यांपैकीं तूं ज्याची ज्याची इच्छा करशील, तें तें तुझ्याकडे धांवत येईल.

पण ध्यानांत ठेव ! त्यांनीं तुला अखंड सुख द्यावें असा त्यांचा दुसऱ्यांना सुख देण्यासाठीं जर तूं उपयोग केला नाहींस, तर त्या सर्वांपासून तुला सुख न होतां दुःखच होईल. तुझें मन त्यांच्या प्रातीनें जितकें जितकें हलकें होईल, तितका तितका तुझा अधःपात होईल.आणि या सर्व स्थितींत तूं तुझें मन जितकें मोठें,उच्च व उदार ठेवशील, तितकें तुला व तुझ्या सभोंवार असणाऱ्यांना सुखच होऊन तुझ्या त्या वाढलेल्या मनाच्या सामर्थ्यानें या मृत्युलोकांतील अशाश्वत सुखापेक्षां शाश्वत असें **स्वर्गीय** व त्यापेक्षांही श्रेष्ठ जें **आत्मसुख** तें प्राप्त करून घेण्यास तूं योग्य होशील. इतकें मोठें सामर्थ्य तुझ्या स्वतःच्या मनांत आहे ! **असल्या अद्भुत मानसिक सामर्थ्याचें बरोबर व शास्त्रसिद्ध ज्ञान करून घेऊन त्या ज्ञानाच्या जोरावर तूं सर्व दुःखांतून मुक्त हो ! तूं सर्वसुखी हो !**

श्लोक.

एक एव मनो देवो ज्ञेयः सर्वार्थसिद्धिदः ।
अन्यत्र विफलः क्लेशः सर्वेषां तज्जयं विना ॥

योगवासिष्ठ.

ॐ भद्रं नो अपि वातय मनः !

आनंदघन राम.
तासगांव.

॥ श्रीराम प्रसन्न ॥

वाचकांची सोय.

मानसशास्त्र, मेस्मेरिझम, स्वभावपरिज्ञान, उपासनाशास्त्र, इत्यादि, इत्यादि, पुस्तकांसंबंधीं, प्रयोगांसंबंधीं, अनुभवांसंबंधीं व अडचणींसंबंधीं, शंका किंवा माहिती कोणी तिकीट पाठवून पत्रद्वारें विचारल्यास यथाज्ञान यथावकाश उत्तरानें कळविली जाईल.

रामचंद्र विनायक कुलकर्णी,
उर्फ आनंदघन राम,
तासगांव.

अभिवचन.

१ स्वप्नमीमांसा २ उपासनाशास्त्र. ३ ब्रह्मचर्य.	या पुस्तकांची पहिली आवृत्ति संपली आहे. शोधासह दुसरी आवृत्ति तयार होत आहे.

छापण्यास तयार.

सर्वोपयोगी प्राणायाम. आगाऊ किं. १॥ रु.

प्राणायामासंबंधीं प्राचीन अर्वाचीन शास्त्रीय पद्धतीची तुलनात्मक माहिती व अनुभविक प्रयोगपूर्ण विस्तृत माहिती देणारें आहे.

मंत्रशास्त्र. किंमत १ रु.

जुन्या नव्या शास्त्रीय प्रमेयांसह मंत्रसामर्थ्याचें गूढ रहस्य सांगणारें.

संकल्पसामर्थ्य. किं. १२ आणे.

इच्छाशक्तीची थोडी ओळख. किं. ८ आणे.

'मानसशक्तिपरिचय' या पुस्तकावरून वरील पुस्तकांची कल्पना येईल.

खुलासा.

या चार पुस्तकां पैकीं ज्या पुस्तकाला आगाऊ पांचशें ग्राहक मिळतील तें पुस्तक प्रथम छापून निघेल.